

BUDDHISMO AL TEMPO DEL COVID

Una conversazione con Achan Sujin

E Banchorn Wichiansri, conduttore del programma "จิตกาแฟข้างสภา"
(liberamente tradotto come "Sorseggiare un caffè in piazza")

Stazione radio della Prince of Songkla University

Campus Hat Yai

Thailandia

Sabato 21 marzo 2563 EB^[1].

Sujin Borihanwanaket

È nata il 13 gennaio 1927 a Ubon Ratchathani, Thailandia

E spiega gli insegnamenti del Buddha dal 1956

<https://www.dhammadhome.com>

*

Tradotto in Inglese da Rodrigo Aldana

Con l'assistenza di Trin Phongpetra, Ann Marshall e Azita Gill.

Luglio 2020.

Versione Italiana di Alberto Spera, Agosto 2021

Banchorn Wichiansri: Achan^[2] Sujin, oggi in Thailandia e in tutto il mondo c'è molta ansia e paura per il COVID-19. Non capiamo cosa sta succedendo o come andrà a finire. Può manifestarsi in forma lieve o molto grave e portare alla morte.

Si sono verificati diversi casi di COVID-19 qui nel sud della Thailandia, e venendo qui dalle altre regioni del Paese la gente ha paura di contrarre il virus. Criminalità, incidenti e malattie sono rischi con cui conviviamo. In un'ottica buddhista come dovremmo considerare la pandemia di COVID-19 che si sta diffondendo?

Achan Sujin: Vorrei chiederle se, in realtà, esiste un qualcosa che sia in grado di impedire il diffondersi del COVID? Per comprendere la causa principale di ogni cosa dobbiamo prima considerarla attentamente, e comprendere così che non siamo in grado di capire come nessuno sia in grado di impedire alcunché. Ciò che sorge, lo fa per condizioni. Sembra scontato, tuttavia, questa verità è molto sottile e profonda.

Che ci siano o meno pericoli, ci deve essere sempre il vedere, l'udire, l'odorare, il gustare, il toccare o il pensare che sorge e cessa. Questi non possono essere fermati. Se non riusciamo a controllare nemmeno queste realtà, come potremmo controllare il diffondersi della malattia? Possiamo renderci conto che quando ci sono le condizioni per il sorgere delle realtà, queste sorgeranno. Non c'è nessuno in grado di impedire o controllare nulla. Ciò che ci resta è comprendere^[3] che le cose che accadono non lo fanno con le modalità con cui vorremmo che accadessero - se ci sono le cause perché qualcosa accada in un certo modo, può solo accadere in quel modo.

Il COVID è un chiaro esempio della verità senza tempo delle realtà che procedono in base a condizioni. Dobbiamo riuscire a capire che non c'è nessuno in grado di controllarle, non c'è nessun ente con i poteri per farlo. Le cose possono essere solo come in effetti sono, non possono essere altrimenti. Quando non penseremo più al COVID, penseremo ad altro e la storia del COVID sarà come molti altri pensieri passati, andati e dimenticati.

B. Temere i pericoli che ci circondano per prevenirne i danni, è questo il modo corretto di procedere?

Su. Non c'è alcun modo di impedire che i pericoli si presentino. Se ci sono precauzioni che si possono prendere, queste vanno senz'altro prese. Tuttavia, dobbiamo capire che potrebbero non bastare per evitare l'insorgenza della malattia. Il Buddha ha spiegato le vere cause, sia vicine che lontane [nel tempo], del sorgere delle cose.

Senza una profonda comprensione della causalità, la paura continuerà ad accompagnarci. Se oggi siamo spaventati dal COVID, domani avremo paura di qualcosa d'altro.

Si può aver paura di tutto perché non si comprendono le cause, salutari o deleterie (kusala o akusala^[4]), di ciò che ci capita. Perché a una persona succede qualcosa di bello e ad un'altra qualcosa di brutto? Perché solo alcuni si ammalano di COVID e altri no?

La paura è inevitabile finché c'è l'attaccamento a un sé. È da quando siamo giunti in questo mondo che abbiamo paura, di tutto. Quanta paura? Questo dipende...

B. Quando parlo di non essere negligenti, penso che in generale questo significhi evitare i pericoli che temiamo - come incidenti, criminalità, malattie, disastri naturali e così via...

Su. Chi ha contratto il COVID, aveva preso precauzioni per evitarlo? Molti le avevano prese, ma sono stati contagiati lo stesso dal virus. Degli altri che non hanno fatto nulla per evitarlo, alcuni hanno preso il virus e altri no. Le cause vicine [nel tempo] sono quelle a portata di mano. Se non prendiamo precauzioni e non facciamo nulla per evitare il COVID, diamo spazio al contagio. Tuttavia, ci sono anche le cause lontane [nel tempo]. Alcune persone prendono tutte le precauzioni ma vengono comunque contagiate dal virus, mentre altre non ne prendono affatto e non ne sono contagiate. Per quale motivo?

B. Sì, ho sentito di persone molto prudenti che sono state contagiate.

Su. Prendiamo comunque tutte le precauzioni del caso. Se non sono presenti le giuste condizioni, indipendentemente dalle circostanze, non ci si ammala. Le azioni volitive (kamma^[5]) conducono sempre ai rispettivi risultati, quindi c'è sempre un "divenire" qualcosa, di momento in momento, di vita in vita, non importa la circostanza, che sia di piacere o di sofferenza, non sarà sempre positiva o sempre negativa. Alcune persone possono provare dolore fisico ma nessuna sofferenza mentale. Altre possono sperimentare una grande sofferenza emotiva senza sperimentare alcun dolore fisico. Se non conosciamo i principi della causalità, non possiamo sapere quali cause portano a risultati benefici e quali a risultati deleteri.

B. Sembrerebbe che non dobbiamo fare proprio nulla - perché se qualcosa accade, doveva accadere. Sembrerebbe che non ci sia alcun bisogno di cercare di evitare qualcosa o di essere prudenti, ma questo non è essere negligenti?

Su. Ecco, sta già pensando in modo incorretto. Nell'ignoranza pensiamo "se è così, allora non devo fare nulla". Non pensiamo a tenere comportamenti corretti e a fare del bene, anche se ciò produce risultati salutari.

B. Giusto.

Su. Quando evitiamo le cause vicine alla diffusione del virus, pensiamo solo a quello che possiamo fare per prevenirlo. Trascuriamo le cause lontane. Se la causa è kusala [salutare], il risultato sarà sicuramente buono, mentre se la causa è akusala [deleteria], indipendentemente dalle misure adottate, il risultato sarà deleterio. Perché alcuni nascono senza malattie o disabilità ma altri nascono con una o entrambe? Possiamo pensare che moriremo in un certo modo, mentre invece moriremo in un altro. Desideriamo solo cose positive, senza conoscerne le cause. È una verità senza tempo, le azioni kusala producono sempre risultati positivi e quelle akusala producono sempre risultati negativi.

Lo dimentichiamo e invece pensiamo: "in questo caso, non devo fare nulla". Il momento in cui si pensa così non è certamente kusala perché implica l'incomprensione di ciò che andrebbe coltivato.

B. Quindi è akusala se pensiamo, "non dobbiamo fare niente, lasciamo perdere..."?

Su. Sì, questo è l'errato pensiero. "Non fare nulla". L'akusala va avanti all'infinito perché non c'è la corretta comprensione che lasciare le cose al caso o non fare nulla non è certamente kusala.

Come in questo momento con il COVID, quando le persone si aiutano fra loro, si prendono cura l'una dell'altra, senza farsi male a vicenda. In periodi come questo, la gentilezza e altre azioni kusala rendono a poco a poco le cose più facili. Al contrario, più c'è akusala, più le cose peggiorano. Le persone tendono a dimenticare, o a non vedere, che i discorsi e le azioni kusala e akusala sono le vere cause decisive dei risultati buoni e cattivi. Invece, pensiamo solo a proteggere noi stessi, ma può ciò includere la protezione dai risultati dell'akusala?

B. Come possiamo riconoscere ciò che è kusala? Ci sono persone che non sono d'accordo su ciò che è kusala e ciò che non lo è.

Su. I kusala di chi ascolta gli insegnamenti del Buddha devono essere diversi dai kusala di chi non li ascolta, giusto?

B. Sì.

Su. Abbiamo bisogno di ascoltare gli insegnamenti per conoscere in profondità il significato della causalità. Anche in questo momento in cui udiamo il suono, possiamo impedirne l'accadere?

B. Impossibile.

Su. Sembra che tutto accada per caso, ma in realtà non è affatto così. Ci sono i suoni nella foresta, i suoni lontani, i suoni nelle altre stanze... ma il suono che sentiamo può essere solo quel particolare suono che giunge al senso dell'udito. Sorgerà solo l'udito di quel suono, non quello di un altro suono. Questo è un argomento molto sottile e, quindi, è praticamente impossibile stabilire se il suono udito è il risultato dell'azione kusala o akusala^[6]. Se riuscissimo a scomporre il tempo in attimi istantanei, vedremmo un'alternanza di momenti di vedere, sentire, odorare, gustare, toccare e pensare che sorgono e scompaiono molto rapidamente nel corso della giornata, niente resta statico o permanente. Questo accade così rapidamente che sembra che esistano tutti insieme, rendendo impossibile distinguere cosa cessa da cosa sorge.

Adesso stiamo parlando della situazione attuale e in futuro parleremo di altro. La situazione esposta in passato è svanita completamente. La storia del COVID è solo una storia. Se dormiamo di un sonno profondo, non sappiamo o vediamo nulla, ma non appena ci svegliamo, cominciamo a preoccuparci, a causa dell'idea di un sé. Ci preoccupiamo per noi stessi, per gli altri o per qualsiasi altra cosa. Tuttavia, se tutti comprendessero appieno il kusala e compissero azioni kusala nessuno avrebbe paura di nulla.

B. Questo significa che il vero pericolo da conoscere non è quello che la gente teme ora - abbiamo solo paura dei fattori esterni, paura del cambiamento - giusto?

Su. Sì, tutti hanno paura di COVID, ma non tutti si ammaleranno. Si ammaleranno solo coloro con le condizioni per ammalarsi. Altrimenti ci ammaleremmo tutti.

Indipendentemente da ciò che accade ad ogni persona, ci devono essere delle cause specifiche per quella persona. È un argomento estremamente complesso, ma gradualmente possiamo riflettere e capire ciò di cui abbiamo veramente paura.

Finché c'è la nascita, ci sarà la paura, ci segue dalla nascita, nessuno è libero dalla paura. Le paure non devono essere necessariamente grandi, possono essere di cose comuni, come le fobie per lucertole e formiche. C'è la paura perché non capiamo di cosa abbiamo paura. C'è qualcosa di buono nell'avere paura? Non sarebbe meglio non avere paura perché si è compreso ciò che si temeva?

B. Quindi di cosa abbiamo veramente paura o perché abbiamo paura?

Su. Direi che la causa è l'ignoranza della realtà. In questo momento c'è solo ignoranza, quindi abbiamo paura, anche se l'oggetto della paura se n'è già andato.

Quando non si parlerà più di COVID-19, ne avremo ancora paura? Alcuni ne avranno ancora paura, ma altri, con altre paure, non avranno più paura del COVID.

Abbiamo paura perché non comprendiamo la realtà che appare in ogni momento, come mai appare e cosa la fa apparire. Perché questo Paese, questa persona o questo pensiero è proprio così? Per ogni cosa! Non conosciamo le cause del sorgere delle realtà.

Si chiederà a cosa mi riferisco^[7]. Se riusciamo a considerare attentamente la verità, possiamo andare oltre la paura, comprendendo che ciò che succede doveva succedere. Se non doveva succedere non sarebbe successo. Nessuno è in grado di farlo succedere. Ci devono essere delle cause perché certe cose accadano ad una persona e altre cause perché altre cose accadano ad un'altra, tutto secondo i vari e molteplici fattori condizionanti che sorgono in ogni persona.

B. Se la paura sorge di nuovo, non è la stessa paura che è sorta e cessata in precedenza, giusto?

Su. Sì, non c'è nulla che non cessi in modo assoluto. Comprendiamo che "cessare" significa "giungere al termine", senza possibilità di ritorno, cessare ha lo stesso significato. Ciò che è cessato o terminato non può essere ritrovato da nessuna parte. Come il suono sentito un attimo fa, una volta cessato è impossibile ritrovarlo. Ce ne scordiamo quando sorge, e cessa, un nuovo suono. È così che la verità resta nascosta, momento dopo momento.

B. Se è così, qual è il vero pericolo?

Su. Le contaminazioni^[8], l'ignoranza. Un arahant^[9] potrebbe avere paura del COVID?

B. Da quello che ho letto e sentito, non potrebbe avrebbe paura.

Su. L'arahant non ha contaminazioni. Nulla è in grado di spaventarlo perché sa che ci sono cause specifiche per ogni risultato. Se la causa esiste e le condizioni sono complete perché il risultato sorga, non c'è nessuno che ne possa impedire il verificarsi. Che si tratti di guadagno o perdita di ricchezza, morte o qualsiasi tipo di situazione o di calamità, nessuno può impedire che si verifichino. Quando arriva il momento in cui devono accadere, accadono.

B. In che modo queste paure sono dannose?

Su. Sono pericolose perché non riusciamo a comprendere la profondità della verità, anche ora mentre parliamo. Possiamo comprendere la profondità della verità solo in misura della nostra comprensione. Il livello concettuale della comprensione si sviluppa, passo dopo passo, con l'ascolto e la riflessione, fino a raggiungere il livello della comprensione diretta delle realtà, quando la verità appare ancora più profonda di quanto avremmo potuto immaginare in precedenza^[10]. È semplicemente impossibile immaginare la profondità e la sottigliezza del Dhamma (gli insegnamenti del Buddha).

Considerare erroneamente le realtà come un sé - scambiare ciò che sorge per un sé è pericoloso. Tuttavia, questa verità - che in realtà non esiste alcun sé - può essere compresa.

Tutti i dhamma, senza eccezione, sono anatta^[11], non atta^[12]. La temperatura o la pressione^[13] dipendono da condizioni per il loro sorgere. Sia che sperimentiamo il caldo o il freddo, il dolce o il salato, agitazione o felicità. Quando ci sono le condizioni per il loro sorgere, sorgono. Se non ci sono tutte le condizioni necessarie, non possono sorgere. Non riusciamo a capacitarci che tutto ciò che sorge cessa, non sia un sé. Eppure non appena sorge, scompare, per non tornare mai più. Da questo momento fino all'ultimo istante di questa vita, non può esserci altro che l'incessante sorgere e svanire dei dhamma^[14]. Non ne rimane nulla.

Ogni istante se n'è completamente andato.

Fin dalla nascita non siamo mai stati una "persona" e quando moriremo non ci sarà nessuno, dato che ad ogni istante la realtà che sorge cessa immediatamente, per non tornare mai più.

Ieri non è durato fino ad oggi. L'attimo precedente non dura fino al successivo.

Non possiamo dire di conoscere il Buddha senza aver compreso il corretto significato di non-sé. Ascoltare una singola parola o frase non è sufficiente. Per esempio, la frase "tutti i dhamma sono anatta" (sabbe dhammā anattā) è abbastanza nota e ripetuta. Tuttavia, non realizziamo che la comprensione di queste parole conduce alla libertà da ogni male.

Tutto ciò che esiste non è un sé. Se le azioni kusala e akusala sorgono per cause e condizioni e a loro volta condizionano i risultati, dov'è il sé? Se ci fosse un sé in grado di controllarle non moriremmo, ma indubbiamente tutti dobbiamo morire. Dove va quindi quel sé alla morte?

B. Possiamo considerare reale ciò che esiste ora?

Su. Se non sorge, può esistere?

B. No.

Su. Quindi, qualcosa esiste solo quando sorge, giusto?

B. Sì, certo.

Su. Fin dalla nascita sorge attaccamento per ciò che è nato, per ciò che viene scambiato per un sé. Il primo istante di vita^[15] sorge e poi deve cessare. Una volta cessato, quel momento dov'è finito?

B. La coscienza (citta^[16]) in quel momento non è la stessa di quella attuale?

Su. Niente affatto. Citta ha una durata infinitesimale. Detta anche "momento di coscienza", citta è una realtà che sorge e conosce un oggetto che appare, poi cessa immediatamente per essere seguita dal sorgere del citta successivo. Per esempio, la coscienza del vedere, il citta che conosce l'oggetto visibile, sorge e poi cessa immediatamente. Il Buddha ha sviluppato le perfezioni^[17] per un lunghissimo periodo di tempo prima di poter realizzare le Nobili Verità^[18]. Ha spiegato come i saṅkhāra-dhamma siano realtà che sono condizionate e quindi devono sorgere per poi cessare: "Tutte le realtà condizionate (saṅkhāra-dhamma) sono impermanenti, tutte le realtà condizionate sono dukkha^[19] e tutte le realtà (dhamma) sono anattā".

Non ci sono eccezioni per quanto riguarda anattā (non-sé). Tutto ciò che esiste (sia condizionato che incondizionato) è non-sé.

Tutto ciò che sorge deve necessariamente cessare. Ne rimane traccia? No. Ad esempio, se appare la durezza ed è seguita dal vedere, dov'è finita la durezza? È cessata, per non tornare più. Se la durezza appare di nuovo, non è la stessa durezza che è prima cessata.

B. Non avevo mai pensato a questi aspetti.

Su. Sì, è vero, non ce ne rendiamo conto. Dobbiamo ascoltare gli insegnamenti finché non comprendiamo che ogni cosa che esiste, ognuna, è una realtà (dhamma). Non dicono che ogni cosa che esiste è un sé, ma che è una realtà, giusto? Ci aggrappiamo sia alla mentalità (conoscere, vedere, ricordare, ecc.) che alla materialità (oggetto visibile, solidità, ecc.) come "io" o "mio", ma come possiamo considerarle "sé" quando non siamo in grado di esercitare alcun controllo su di esse?

Non voglio sentire dolore, allora perché il ginocchio mi fa male? Come può essere "mio"? Il momento prima ciò che si riteneva appartenerci non faceva male, ma ora, da dove viene il dolore? È tornata ad esserci "la mia sofferenza" o "io soffro". Una volta cessata, dove va a finire la sofferenza che ritenevo "mia"? Tutto ciò che consideravamo come "mio" è completamente svanito. Adesso riteniamo che il sé sia il momento del vedere, "io vedo". Non appena non c'è più il vedere, dov'è finito il sé che il momento prima vedeva? Sono riflessioni molto sottili. Quando ascoltiamo gli insegnamenti, dovremmo renderci conto che sono molto dettagliati e profondi. La paura si contrae gradualmente in proporzione alla loro graduale comprensione. Questo perché la comprensione è la condizione per sviluppare kusala che darà risultati kusala, non akusala.

B. Nel momento in cui soffriamo o godiamo, siamo spaventati o emozionati, indipendentemente dal sentimento provato, percepiamo il dolore o la gioia come reale, come possiamo gestirli?

Su. Ma prima di cercare di gestire il dolore, c'è già l'idea "io soffro", giusto?

B. Sì.

Su. Se il dolore non sorgesse, potrebbe esserci un "io" che soffre?

B. No.

Su. Giusto. Possiamo quindi rilevare che la sofferenza non è continua, giusto?

B. Ma per esempio, quando ho mal di denti, mi fa male anche a lungo...

Su. Lo pensiamo, ma in realtà il dolore è già sorto e cessato ripetutamente, molte volte, sorgendo e cessando di continuo, creando così le premesse per sembrare che perduri senza cambiare. È possibile che il dente faccia ancora male? Certo che sì, se ci sono le condizioni appropriate. Ma dopo le cure del dentista, il dente fa ancora male? Quando sorge il dolore non sappiamo che in realtà non c'è nessuno che l'ha fatto sorgere, è sorto da condizioni. Eppure, appena sorge il dolore c'è l'idea di un sé che soffre, "io soffro".

Ci ricordiamo questa o quella situazione, senza sapere che ricordare non è sé. Senza la memoria, non ci sarebbe nessun "io ricordo", appena la memoria appare, la scambiamo per un "io ricordo". A causa dell'avijjā (ignoranza) ci attacchiamo a tutto come "io". Se comprendessimo veramente la realtà, sapremmo che nel momento in cui appare un oggetto tale oggetto è reale, deve sorgere, non c'è nessuno che lo faccia sorgere e, una volta sorto, deve cessare. È impossibile realizzare quanto velocemente ciò accada perché è come il lampo di un fulmine, che sembra durare a illuminare a lungo. Alla cessazione di un momento di coscienza (citta), ne sorge immediatamente un altro, in una successione continua. Poiché la cessazione del citta precedente non si manifesta, l'ignoranza ci inganna facendo apparire l'aspetto e la forma come un "qualcosa" o "qualcuno"^[20].

Chiuda gli occhi, cosa vede?

B. Non vedo niente.

Su. Apra gli occhi...

B. Ora vedo.

Su. Cosa vede? Ciò che può essere visto è solo ciò che appare tramite l'occhio, cioè l'oggetto visibile. Pensiamo di vedere una persona, un fiore o un albero, ma in realtà stiamo pensando ad un concetto derivato dall'oggetto visibile, dalla memoria e da altri fattori. Qualunque sia l'oggetto, qualunque sia il concetto, ce ne ricordiamo. Non appena chiudiamo gli occhi, non resta niente di ciò - e nessuno è in grado di farlo apparire. Non ci rendiamo conto che ciò che è stato visto l'attimo prima di chiudere gli occhi è già svanito, per non tornare mai più. Quando riapriamo gli occhi quello che vediamo è qualcosa di completamente nuovo, mai visto prima. È un nuovo momento, non quello precedente. La vita esiste solo in un momento, continua a sorgere e a cessare, momento dopo momento.

Il Buddha ha spiegato tre tipi di morte:

1. Khaṇika-maraṇa è la morte momentanea. Khaṇika deriva dalla parola khaṇa (attimo, istante), khaṇika-maraṇa, significa il morire di ogni momento. Ciò che è apparso un attimo fa è già cessato, per non tornare mai più, qualunque cosa sia. Il sorgere e il cessare avviene così rapidamente che nessuno è in grado di percepirlo, per questo sembra che ciò che appare non subisca mutamenti apprezzabili.

2. Sammuti-maraṇa è ciò che convenzionalmente si definisce come morte, la fine di una vita, solitamente seguita da cremazione o sepoltura. Sammuti-maraṇa significa la fine di una vita - ma non la fine definitiva - perché al momento della morte segue immediatamente la nascita alla vita successiva. Chi potrebbe saperlo se non il Buddha? Ha spiegato nei minimi dettagli la natura del citta (coscienza) che sorge e cessa in un succedersi ininterrotto: come ogni momento sia diverso dal precedente, con le sue specifiche modalità, la sua composizione, le sue diverse condizioni. Ora in questo momento un citta sorge e cessa, muore, ma solo per questo momento. L'istante successivo sorge un altro citta. I citta sorgono e cessano in successione, uno dopo l'altro. Questa è la morte momentanea (khaṇika-maraṇa), mentre sammuti-maraṇa è la morte alla fine di un'esistenza. E infine:

3. Samuccheda-maraṇa è il parinibbāna, la morte dell'arahant, colui o colei che non è più soggetto alla nascita. Se gli arahant continuassero nel ciclo della nascita e della morte, il Buddha continuerebbe a rinascere, mentre non esiste più in nessun mondo. Tutti i sāvaka (ascoltatori, quindi seguaci) che erano arahant si sono estinti dopo la cessazione dell'ultimo momento di coscienza della loro ultima vita per non più nascere. Per tutti gli altri esseri che hanno ancora contaminazioni ci sono le condizioni per la nascita immediata dopo l'ultimo istante di vita.

Il Buddha ha spiegato tutto questo, ma noi non siamo in grado di comprenderlo poiché siamo tenacemente aggrappati all'idea di un sé che nasce, invecchia e poi muore.

Non siamo affatto consapevoli che nella prossima vita questa attuale sarà la vita precedente. Non appena giunti alla prossima vita non avremo più alcun ricordo di chi eravamo e cosa facevamo in questa vita, saremo una nuova "individualità". Non ricorderemo chi erano i nostri genitori, fratelli e amici di questa esistenza, cosa facevamo, come ci divertivamo, ecc. Siamo questa "persona" solo finché dura questa vita. Alla morte questa individualità cessa di esistere. È impossibile ritrovarla in tutto lo sconfinato saṃsara^[21].

B. L'arahant è in grado di comprendere che ciò che scambiamo per continuità è solo la successione di momenti discreti?

Su. Le contaminazioni possono essere sradicate solo alla realizzazione dei sacca-dhamma, delle quattro Nobili Verità. Non importa quanto ascoltiamo o comprendiamo, se la caratteristica intrinseca (sabhāva) dei dhamma non è stata pienamente compresa, le contaminazioni non possono venire sradicate. Ci sono molti livelli di contaminazioni, da quelle grossolane, che sono molto evidenti, a quelle fini fino a quelle che sono solo latenti, dormienti nel citta e non sorgono. Nessuno è in grado di distinguere differenze fra un arahant addormentato e un ladro addormentato. In entrambi i casi non c'è alcuna attività conscia, ma la qualità della coscienza (citta) dell'arahant è diversa da quella del ladro.

La verità proclamata dal Buddha può essere verificata adesso. Perché una persona contrae il COVID-19 e un'altra no? Possiamo scegliere?

B. No, nessuno può scegliere.

Su. Giusto. E questo implica anattā: non c'è niente che può essere controllato. Ecco perché anattā significa non-sé, privo di un sé. Ci sono solo dhamma che sorgono e cessano, cambiando incessantemente per tutta la vita. È come nelle narrazioni dei Jātaka^[22] che rievocano le diverse nascite del Beato prima della sua Illuminazione.

B. Achan Sujin, di quale verità stava parlando quando ha detto che non conosciamo la verità?

Su. Cos'è reale in questo momento? Il vedere, è reale?

B. Il vedere?

Su. È reale? C'è il vedere in questo momento o no?

B. Sì, vedo...

Su. Quindi, il vedere deve essere sorto. Senza occhi, potrebbe vedere?

B. No, non potrei vedere senza occhi.

Su. Se anche ci sono gli occhi, ma non vi si imprime alcun oggetto, sarebbe in grado di vedere un oggetto?

B. Non lo sarei.

Su. Quindi, vede solo gli oggetti che raggiungono gli occhi, giusto?

B. Giusto, quando le condizioni non sono complete, non c'è visione.

Su. Gli occhi non sono sulla schiena, quindi non possiamo vedere quello che abbiamo alle spalle. L'oggetto visibile si imprime solo sul senso dell'occhio. Affinché il vedere si verifichi, ci deve essere il senso dell'occhio e ciò che è in grado di imprimersi e che questa impressione effettivamente avvenga.

B. Possiamo toccare ciò che vediamo?

Su. Quando si tocca, cosa si tocca?

B. Si tocca l'oggetto visto.

Su. È duro, giusto?

B. È dotato di solidità o durezza.

Su. OK, può toccare ciò che appare adesso tramite l'occhio?

B. Toccare ciò che appare tramite l'occhio...? No, non posso.

Su. E così abbiamo delimitato queste due realtà. Quella che può essere vista non è la stessa di quella che può essere toccata. Ciò che appare tramite la porta degli occhi sorge insieme alla solidità, ma non è la solidità. Se gli elementi della solidità (durezza/morbidezza), temperatura (caldo/freddo), coesione^[23] e movimento (movimento/pressione)^[24] fossero assenti, l'oggetto visibile non potrebbe imprimersi sull'occhio^[25]. Questi quattro elementi sorgono in un gruppo di otto realtà materiali (rūpa) inseparabili che include anche il colore (oggetto visibile)^[26], l'odore, il sapore e il nutrimento. Il colore, non l'elemento della solidità, impatta sul senso dell'occhio, consentendo al vedere (la coscienza visiva) di sorgere. La caratteristica intrinseca del vedere è lo sperimentare l'oggetto visibile. Il vedere vede e poi cessa immediatamente, la sua unica funzione è quella di vedere, non è in grado di pensare o fare altro, è condizionato a sorgere e vedere da un kamma. Il kamma, insieme ad altre condizioni, condiziona il sorgere della coscienza sensoriale, quindi è a causa di un kamma passato se il vedere, l'udire, l'odorare, il gustare o il toccare sorge. Abbiamo occhi, orecchie, naso, lingua e senso del corpo solo per permettere ai risultati del kamma passato^[27] di manifestarsi.

B. Se è così, la durezza che ho toccato esiste?

Su. Se è stata toccata, senza dubbio deve essere durezza o, altrimenti, morbidezza, calore/freddo, o pressione/movimento, giusto? Toccare un palloncino e toccare l'acqua non sono la stessa cosa. Quando si tocca l'acqua, c'è freddo o caldo? Morbidezza o durezza? Pressione o movimento? Queste sono le realtà che possono essere sperimentate direttamente. Dalle diverse esperienze passate e dalla memoria presumiamo che sia ciò che chiamiamo acqua^[28].

Dobbiamo essere coerenti e onesti con la verità che appare. Solo allora potremo gradualmente comprendere che l'oggetto che appare attraverso l'occhio non è la solidità, ma che sorge con la solidità in un gruppo di otto realtà materiali inseparabili. Il colore (oggetto visibile) che colpisce l'occhio non può essere separato dalla solidità.

Il fiore è solido, la sedia è solida, il giornale è solido. Tuttavia, la solidità non si imprime sul senso dell'occhio. Il colore nasce con la solidità, ma solo il colore si imprime sull'occhio. Il colore non è solidità ma sorge con la solidità (paṭhavi dhātu o elemento della terra) in ogni gruppo (kalāpa) perché colore e solidità sono fattori materiali inseparabili.

Il Buddha ha spiegato la vita momentanea, la vita istante dopo istante, in grande dettaglio. L'ha scomposta e ridotta fino a mostrarci che ciò che chiamiamo vita è solo il sorgere e il cessare di realtà momentanee. Le realtà o i dhamma sono "ciò che è reale". Il Beato si è risvegliato a questa verità, da cui la frase "Risvegliato ai dhamma". Anche noi possiamo risvegliarci ai dhamma.

B. Ho capito solo una parte di quello che ha spiegato. Ho la sensazione, però, che sia molto complesso e sottile. Cosa possiamo fare per comprenderlo davvero?

Su. Ora sta imparando a conoscere il Buddha, giusto? La veridicità delle Sue parole sta nel descrivere ciò che è reale. Chi può parlare della realtà in modo altrettanto dettagliato? Abbiamo spiegato solo poche parole, ma il Buddha ha insegnato per 45 anni. Ogni sua parola è molto profonda. Prendiamo in considerazione la parola "dhamma". Significa ciò che è reale. Tutto ciò che è assolutamente reale è dhamma^[29]. Ci sono molte realtà diverse, ognuna con le proprie specifiche caratteristiche.

Il Compiuto Completamente Illuminato si è risvegliato alla verità di tutte le realtà e alle loro caratteristiche. Prendiamo come esempio la realtà del vedere. Non la si può toccare. Sorge per conoscere l'oggetto visibile, ma non è in grado di conoscere nient'altro. Conosce l'oggetto che appare in quel momento - solo quell'oggetto - e poi cessa per non tornare più. Il vedere vede solo, non può fare altro. Poi, non appena sorge l'udito, non c'è più il vedere. L'udito sente solo il suono che impatta sull'orecchio in quel preciso momento, non qualsiasi altro suono, e poi cessa.

Qui il Buddha ci mostra come i dhamma non siano un sé, non siano un essere o una persona. Tutti i dhamma sono anatta, non sotto il controllo di nessuno. Riteniamo di avere un certo controllo del COVID-19 e di poterlo prevenire. Tuttavia, non comprendiamo le realtà che esistono davvero. Per esempio, il dolore è il risultato di precedenti azioni akusala. Qualcuno fra chi viene contagiato dal virus soffre molto, mentre altri non soffrono affatto. La malattia e il suo grado di gravità dipende dalle condizioni. Questa è l'anattanità dei dhamma: non abbiamo nessun controllo sui risultati del kamma (azione volitiva).

Se uno è sordo o cieco dalla nascita, non è in grado di capire che gli si dice. Ognuno dei cinque mondi dei sensi (il vedere, l'udire, l'odorare, il gustare e il toccare) e il sesto mondo, il mondo del pensare, si fondono in un mondo di immagini, suoni, odori, sapori e tangibili al tatto. Questo ci fa pensare a "persone" e "cose" che esistono davvero. Il Buddha ha spiegato la caratteristica intrinseca della coscienza (ciò che conosce) e la sua grande varietà di funzioni. La memoria, per esempio, è una realtà. Esiste e sorge con ogni momento della coscienza, ma non è un sé (un "io" o un "mio"). Se non si sperimentasse ciò che appare attraverso i cinque sensi, ci sarebbe qualcosa da ricordare? Se non ci fosse il vedere, per esempio, o l'udire, potrebbe esserci la memoria di ciò che è stato visto o udito?

Se non ci fossero esperienze sensoriali non ci sarebbe nulla da ricordare.

Con la comprensione si comincia a realizzare che questa è la storia di ogni vita. È vero per tutte le nascite nel ciclo infinito di nascita e morte (saṃsāra-vaṭṭa^[30]) dove i dhamma vengono erroneamente scambiati per un sé - mentre in realtà non c'è n'è uno.

B. Vorrei fare l'esempio di un'esperienza recente. Si riferisce ad un amico che ha avuto una cocente delusione sentimentale. La persona che amava tanto non vuole più saperne di lui. Il mio amico soffre molto. È profondamente rattristato, depresso al punto da perdere ogni interesse per qualsiasi altra cosa. Come possiamo aiutare una persona in questa situazione a capire o ad andare oltre la sofferenza?

Su. Supponiamo che il tuo amico non abbia mai visto questa persona, se ne sarebbe innamorato?

B. No. Se non avesse mai visto questa persona, quell'attaccamento non sarebbe mai sorto.

Su. Ma l'attaccamento è sorto a causa del vedere, giusto?

B. Sì, giusto.

Su. Ignora che vedere è cessato. È attratto da un oggetto completamente cessato, ma a causa dell'ignoranza, crede che l'oggetto esista ancora. L'ignoranza è la causa del suo attaccamento. L'attaccamento è una realtà, è reale quando esiste. Chi ne è completamente privo? Anche coloro che sono entrati nella corrente^[31] e coloro che non faranno ritorno^[32] hanno ancora un certo grado di attaccamento. Solo gli arahant, coloro che hanno raggiunto il più alto livello di comprensione, hanno completamente sradicato l'attaccamento.

Le contaminazioni possono essere estinte solo comprendendo ciò che le causa. Non è una questione di cosa potremmo o dovremmo fare. È l'ignoranza che non è in grado di conoscere la causa delle contaminazioni, quali la presunzione, l'amor proprio o il desiderio di porre fine alla sofferenza. Se le cause non vengono sradicate, i risultati dovranno necessariamente seguire il loro corso. Se comprendiamo che i dhamma non sono un sé, capiamo che l'attaccamento si ripresenterà finché il sorgere e il cessare degli elementi, materiali o mentali che siano, non si sarà palesato.

La comprensione di coloro che entrano nella corrente ha penetrato il sorgere e il cessare degli elementi, ma quel livello di comprensione, anche se enorme, non è sufficiente per lasciare andare completamente l'attaccamento. Quindi, anche per chi entrato nella corrente, è impossibile abbandonare tutti gli affetti, gli attaccamenti, i desideri che sono stati accumulati per un tempo incalcolabile.

Abbiamo imparato che prima della sua illuminazione il Buddha è stato un Bodhisatta (Buddha in formazione) per un tempo molto molto lungo. L'asceta Sumedha (una vita precedente del Buddha Gotama) ricevette la profezia dal Buddha Dīpaṃkara^[33] che dopo quattro incalcolabili^[34] e 100.000 eoni^[35] si sarebbe risvegliato alla verità che ora stiamo discutendo e sarebbe diventato un Buddha.

Le quattro Nobili Verità devono essere realizzate per esperienza diretta. Finché non c'è la realizzazione della Nobile Verità della sofferenza, cioè che tutto ciò che appare non può essere dovuto ad altro che al sorgere e cessare delle realtà, ci sarà schiavitù. Non importa quanto ascoltiamo, senza questa realizzazione, continueremo a vedere le cose come permanenti. Come possiamo dire alle persone di non provare attaccamento se non conoscono la verità della realtà?

B. Non possiamo fare nulla.

Su. Se non cominciamo a capire oggi, quando cominceremo? Nessuno che abbia compreso gli insegnamenti del Buddha ha mai detto che non sono estremamente complessi e profondi. Questa è la ragione per cui il Buddha in formazione ha sviluppato le perfezioni [parami] fino al momento della realizzazione della sua Buddhità.

La gentilezza di ogni parola degli insegnamenti ci suggerisce ciò che altrimenti sarebbe avvolto nell'oscurità più totale.

Al tempo del Buddha molte persone hanno così potuto penetrare le Nobili Verità e molti sono diventati arahant. Se non potevano giungere a quel livello, diventavano anagāmi, coloro che non sarebbero ritornati [in un piano di esistenza sensuale quale il nostro], o sakadagami, che vi sarebbero tornati un'unica volta, o sotapanna, entrati nella corrente [che porta alla sponda opposta]. C'erano anche persone comuni virtuose (kalyāṇa-puthujjana), che, anche se avevano ancora contaminazioni, avevano gli accumuli^[36] di kusala per comprendere il Dhamma che alla fine li avrebbe condotti alla terminazione di tutte le loro contaminazioni.

Gli insegnamenti del Buddha sono ancora vivi. Tuttavia, ottenere quello che vorresti per il tuo amico, cioè andare oltre la sofferenza ed essere libero da affetti e attaccamento, richiede lo sviluppo della saggezza o della comprensione fino al livello di anagāmi, colui che non ritorna.

Visākhā Migāramāta, considerata la più importante discepolo laica in termini di generosità, raggiunse l'ingresso nella corrente in età molto giovane. Eppure successivamente si sposò ed ebbe una famiglia numerosa con molti figli e nipoti. Le contaminazioni non possono essere sradicate tutte in una volta. L'errata visione di un sé, che sorge insieme all'ignoranza, è la prima a venire sradicata. Quindi la comprensione deve svilupparsi continuamente per consentire il rilascio graduale anche delle altre contaminazioni.

Possiamo continuare ad apprezzare anche cose che sappiamo non essere autentiche, ad esempio diamanti o perle artificiali. A volte sembrano così reali che è difficile non apprezzarle. Anche sapendo che sono false, si può ancora sentirsi attratti. Analogamente, nel caso della penetrazione delle Nobili Verità, la quantità incalcolabile di contaminazioni accumulate in passato non ne consente l'abbandono in una sola volta.

La sofferenza alla quale si può porre fine, dovuta agli affetti o all'attaccamento, o a qualsiasi altra contaminazione, può essere solo proporzionale al proprio livello di comprensione. La migliore assistenza che si può dare agli altri è di aiutarli a comprendere gradualmente la verità.

Se vogliamo gradualmente liberarci dalla sofferenza o comprendere la realtà, ma non possiamo ancora estinguerci, cioè non siamo ancora in grado di terminare il ciclo perpetuo di morte e nascita, è benefico sapere cosa è reale e distinguere kusala da akusala. Questo aiuta tutti noi a vivere in modo sempre più salutare senza recare danno a noi stessi e agli altri. Senza akusala viviamo più a nostro agio nel mondo. Quando insorge una malattia o si verificano altre difficoltà, la mente stabile non ne viene travolta, e ci consente di aiutarci a vicenda e migliorare le cose per tutti, indipendentemente dalle circostanze.

B. Come possiamo aiutare coloro che stanno soffrendo ad aprire i loro cuori e le loro menti e ad ascoltare queste parole?

Su. Dobbiamo parlare con loro per scoprire se hanno le accumulazioni in grado di consentire loro di vedere il valore anche di una sola parola di Dhamma. Alcune persone non ascolteranno affatto, come se fosse inutile o una perdita di tempo. Prima di tutto, devono sapere cos'è kusala e cos'è akusala e avere fiducia che esiste un modo per ridurre il continuo accumulo di akusala, un percorso graduale per non danneggiare più sé stessi e gli altri.

Hanno bisogno di ascoltare la verità. Infatti se riuscissimo a trasmetterla ai bambini fin da piccoli, sarebbero in grado di cominciare a capire, poco a poco. Questo è molto diverso dal semplice apprendimento delle Nobili Verità attraverso i libri, che si traduce nel conoscere poco più che termini e parole.

B. È possibile che anche gli insegnanti non capiscano?

Su. Certo, perché se comprendessimo correttamente le parole riportate nei Tre Canestri^[37], le parole del Buddha e la realtà che appare in questo momento coinciderebbero.

B. Il male che dovremmo davvero temere, o la paura che possiamo superare, è l'ignoranza, giusto?

Su. Sicuramente, perché se c'è ignoranza o una visione errata, tale errata comprensione distrugge la verità.

Potremmo parlare dei centri di meditazione, se lei è d'accordo.

B. La prego, continui.

Su. Negli insegnamenti del Buddha, non li troviamo da nessuna parte, luoghi dove andare per stare per ore seduti, in piedi, o camminare a rallentatore. Per capire cosa? Per quanto tempo il Buddha ha coltivato le perfezioni prima della sua illuminazione? Quattro incalcolabili periodi e 100.000 eoni dal momento in cui il Buddha Dipamkara aveva predetto all'asceta Sumedha che avrebbe penetrato le Nobili Verità per diventare un Perfetto Illuminato dal nome Buddha Gotama. E gli abitanti si rallegrarono quando sentirono questa premonizione. Sapevano che anche se non fossero stati in grado di realizzare la verità al tempo del Buddha Dīpaṃkara, avrebbero avuto un'altra opportunità al tempo del Buddha Gotama. L'asceta Sumedha doveva ancora vivere innumerevoli vite in un periodo di tempo incalcolabile durante il quale avrebbe incontrato 24 Buddha diversi. Tuttavia, la gente sapeva che ci poteva contare.

Al contrario di oggi, la gente non sa nulla, vanno in un posto dove fanno quello che gli viene detto di fare, praticano qualcosa che non capiscono, non ascoltano o considerano gli insegnamenti - tutto questo con la mente piena di aspettative per i risultati, ma senza alcuna comprensione.

Quando chiediamo a coloro che hanno praticato la meditazione cosa abbiano ottenuto dalla pratica, quelli che non sanno nulla degli insegnamenti, dicono di sentirsi bene. Quelli che hanno ascoltato o letto gli insegnamenti sono pieni di aspettative, come quella di poter realizzare il sorgere e il cessare dei dhamma, sradicare le contaminazioni, comprendere le realtà e così via. Qualunque sia la loro risposta, quando ascoltano o leggono non comprendono correttamente. Dove si può andare per comprendere la realtà che sorge e cessa proprio in questo momento? Non c'è bisogno di andare da nessuna parte perché la comprensione può riguardare solo questo momento, adesso. Comprendere non significa fare qualcosa o andare da qualche parte. "Fare" o "andare" implica una visione sbagliata, una mancanza di comprensione di anatta (non-sé).

Questo è diverso, giusto?

Per riconoscere chi è buddhista, dovremmo cominciare riflettendo sulla parola "Buddha", che significa "paññā", conoscenza, saggezza o comprensione, implica che il Buddha è il "saggio". Se non c'è paññā per conoscere ciò che è reale e capire ciò che il Buddha ha insegnato, si può essere buddhisti?

E qui dobbiamo essere onesti e accettare le correzioni alla nostra comprensione della verità. Altrimenti, facciamo le cose con ignoranza, il che significa ancora più ignoranza, che è la radice di ogni male.

B. In tal caso, andare a praticare, a sedersi in meditazione non può essere considerato come l'inizio dell'apprendimento del buddhismo, giusto?

Su. Cosa sono i centri di meditazione? Una volta lì, cosa si fa?

B. Ci si mette seduti.

Su. Adesso non siamo seduti?

B. Per ascoltare gli insegnamenti.

Su. Insegnati da chi?

B. Dall'insegnante di meditazione.

Su. Chi è l'insegnante di meditazione?

B. È difficile rispondere a questa domanda.

Su. Appunto, ci andiamo con ignoranza e il risultato è ancora più ignoranza.

B. A causa della nostra ignoranza, consideriamo chiunque insegni meditazione come una persona competente.

Su. Quindi cosa ha insegnato il Compiuto Pienamente Illuminato?

B. Che senza studiare i suoi insegnamenti possiamo solo giungere a conclusioni sbagliate.

Su. Quindi come ritenere il crearsi una propria comprensione ad hoc, senza studiare in profondità le parole del Buddha?

B. Se non studiamo le parole del Buddha, la nostra comprensione non può essere considerata buddhismo.

Su. Sì, chi va nei centri di meditazione ascolta parole, parole dette da chi? Il Buddha non ha mai detto a nessuno di stare seduti, stare in piedi, camminare al rallentatore o cose del genere. Uno stimato insegnante di vipassanā, signor Thawanrat, ha smesso di insegnare perché si è reso conto che ciò che insegnava era completamente sbagliato. Quando non sapeva cosa fare, insegnava ai suoi studenti a strappare erbacce. Questo può condurre alla comprensione?

B. Cosa si può capire strappando erbacce?

Su. Appunto. Lo insegnava a causa della sua ignoranza - ma era uno stimato insegnante di vipassana, con molte credenziali.

B. Dove possiamo rivolgerci per conoscere le parole del Buddha?

Su. Gli insegnamenti completi sono riportati nei Tre Canestri, cioè il Vinaya, il Suttanta e l'Abhidhamma, ognuno è a complemento dell'altro. Parlano di cose che sono vere per tutti i tempi e le epoche – che sono vere proprio ora.

B. Questo significa che dobbiamo studiare i Tre Canestri?

Su. Certamente. "Il Dhamma è sottile, profondo e difficile da vedere". Queste sono le parole pronunciate dal Buddha al momento della sua illuminazione, del suo risveglio alla verità.

Consideriamo mai queste parole? Il resoconto dal momento dell'illuminazione del Buddha^[38] racconta della sua iniziale riluttanza ad insegnare dovuta dell'estrema profondità e complessità del Dhamma. Tuttavia, vide che c'erano persone in grado di comprenderlo e decise così di accettare l'invito del Brahma a intraprenderne l'insegnamento.

B. È davvero molto sottile e difficile da comprendere. Come possiamo iniziare e da dove potrebbe venire questa comprensione?

Su. Ha già sentito la parola "pārami" (perfezioni), vero?

B. Sì, l'ho sentita.

Su. Cosa significa? Non pensiamo mai al significato più profondo di ogni parola detta del Buddha. Pāra significa riva, pārami significa raggiungere l'altra riva. La riva attuale è inquinata dalle contaminazioni accumulate come tendenze che restano latenti in ogni momento della coscienza. Condizionano il sorgere di ulteriori contaminazioni, incrementando così la loro tendenza a sorgere. Queste tendenze latenti rimangono operative fino a quando non vengono terminate dall'illuminazione. Solo allora si raggiunge l'altra sponda, quella priva di inquinanti.

Quanto tempo ci vuole? Tutte le perfezioni devono essere sviluppate. Senza le perfezioni, cioè senza l'ascolto del Dhamma, la sua comprensione, con diligenza, sincerità, onestà, risolutezza e ferma fiducia nella conoscenza della verità, come può esserci la cessazione della sofferenza?

Perché andare in un centro di meditazione, per fare cosa? Quali sono le parole del Perfettamente Illuminato? Non ha insegnato le perfezioni? Per quanto tempo le ha sviluppate prima della sua illuminazione? Anche i suoi principali discepoli hanno coltivato le perfezioni. E oggi chi è in grado di comprendere anche solo una di queste parole? Ma comunque si elogia la meditazione e i centri dove la praticano.

Non sono forse dannosi? Non è solo questa pandemia ad essere dannosa, alla fine verrà superata. Ciò che è realmente dannoso è l'ignoranza. Come può scomparire? Se non si apprezza la compassione del Buddha, l'ignoranza continua ad accumularsi. Il Buddha ha coltivato le perfezioni necessarie per diventare il Perfettamente Illuminato. Lo ha fatto per coloro che sono in grado di comprendere il Dhamma, ma che non possono farlo da soli.

B. C'è qualche pericolo o minaccia imminente sugli insegnamenti del Buddha?

Su. Sì, c'è.

B. Qual'è?

Su. La visione errata.

B. In che senso?

Su. Pensare che gli insegnamenti del Buddha siano facili e pensare che non serve studiarli. L'avrà sentita esporre.

B. Non serve studiarli?

Su. Gli insegnamenti del Buddha sono straordinariamente profondi. Bisogna studiarli. Perché la gente non li studia? Studiare significa considerare attentamente ogni parola, capire come ognuna rappresenti una realtà che appare ora. Invece che studiare gli insegnamenti cercano di capirli per conto proprio. Può la loro comprensione avvicinarsi a quella del Buddha? Non sono in grado di rispondere alle domande più basilari, nemmeno su cosa significhi anche una sola parola, cos'è Dhamma?

Cos'è ariya-sacca? Ariya-sacca è anche dhamma. Tutto senza eccezione è Dhamma. I dhamma possono essere kusala (realtà salutari) o akusala (non salutari) e avyākata dhamma (realtà indeterminate, né salutari né non salutari). In Thailandia a un funerale si sente recitare: "Kusalā dhammā, akusalā dhammā, avyākata dhammā". Ma... chi ascolta? Chi capisce? Chi conosce? E poi si va in un centro di meditazione...^[39]

Coloro che insegnano la meditazione pensano davvero di poter liberare le persone dalle contaminazioni? Il Buddha ha insegnato giorno e notte per 45 anni, più a lungo di chiunque altro.

Anche a notte fonda i deva^[40] si recavano dal Buddha per porgergli le loro domande. Se il Buddha non avesse raggiunto l'illuminazione e non avesse insegnato come ha fatto, non avremmo l'opportunità di ascoltare, neanche una delle sue parole.

Indipendentemente da ciò che si potrebbe pensare, tutte le realtà condizionate (saṅkhāra-dhamma) sono impermanenti, tutte le realtà condizionate sono soggette alla sofferenza e tutte le realtà (dhamma) non sono sé. Riesce a vedere come sono cambiati i termini? I primi due aspetti, impermanenza e sofferenza, si riferiscono ai fenomeni condizionati, ma il terzo aspetto, "tutti i dhamma non sono sé" non fa esclusioni. Questo perché "dhamma" significa tutto ciò che è reale, indipendentemente dall'essere condizionato (saṅkhāra o saṅkhata^[41]) o incondizionato (visaṅkhāra)^[42].

Nella sua grande compassione il Buddha ha insegnato il Dhamma nei minimi dettagli. Egli sapeva che le persone hanno accumulato ignoranza nel corso di eoni di nascite e morti senza fine. Non conoscere la differenza tra kusala e akusala è pericoloso perché porta a commettere tutti i tipi di azioni deleterie. È impossibile lasciarsi alle spalle questo pericolo senza comprendere la realtà. Senza comprendere ciò che è vero, si può essere una bella e buona persona? Ci si può astenere dal male?

B. In ultima analisi, quale potrebbe essere la conseguenza ultima dell'attuale crisi del Buddhismo?

"Buddhismo" significa le parole del Perfettamente Illuminato. Il pericolo è la distruzione degli insegnamenti che avviene quando la gente non li studia con rispetto. Solo una persona con una grande considerazione per gli insegnamenti e una grande attenzione alle sfumature può studiarli correttamente. Dobbiamo considerare tutti gli insegnamenti, parola per parola, per vedere come il loro significato sia coerente in tutti i Tre Canestri. Un esempio è la frase "tutto ciò che è reale è dhamma". Alcuni affermano che resta ancora qualcosa che è sé (atta). Come si può fare una tale affermazione quando gli insegnamenti sono chiari e coerenti, tutti i dhamma, senza eccezione, non sono sé? La verità deve essere compresa per capire cosa è reale.

C'è qualcuno in grado di gestire o avere il controllo della propria rabbia, dell'attaccamento, delle cattive azioni, o del vedere? Adesso stiamo sentendo, possiamo impedirlo? Se crediamo di poter fermare l'udire a nostro piacimento, allora non comprendiamo la natura del non-sé, l'anattità di tutte le cose. I dhamma sorgono solo quando ci sono le cause e le condizioni appropriate. Se tali condizioni non si verificano, non possono sorgere. Se le condizioni si verificano, devono sorgere. Se fossimo privi di occhi, cosa potremmo fare per vedere?

B. No, non ci sarebbe niente che potremmo fare.

Su. Senza una causa che faccia sorgere la base dell'occhio, nessuno, nemmeno un dio, è in grado di crearlo. La base dell'occhio è materia. La materia (materialità) è una realtà che non è in grado di conoscere alcunché. In Pāli rūpa-dhamma. Come tutti i dhamma, anche i rūpa sorgono per condizioni. Possono essere condizionati dal kamma, citta, temperatura o nutrimento. Il nutrimento ingerito consente la sopravvivenza degli esseri viventi. Ci sono anche altri tipi di nutrimento^[43].

B. Achan Sujin, la sua risposta sembra completa ed esauriente. L'ignoranza e la visione sbagliata sono la causa dei problemi. Perciò abbiamo bisogno di studiare il Dhamma nella sua interezza.

Su. Dobbiamo studiare il Dhamma con rispetto e aiutarci a vicenda per preservare gli insegnamenti. È molto raro nel saṃsara avere l'opportunità di ascoltare gli insegnamenti. Gli insegnamenti, una volta andati persi, resteranno in oblio per molto, molto tempo.

Ascoltarli è la cosa più preziosa della vita. I centri di meditazione, o lo studio con persone che insegnano qualcosa di diverso da ciò che ha insegnato il Buddha, portano alla distruzione degli insegnamenti. Non è pericoloso?

B. Sì, lo è.

Su. Non c'è niente di più pericoloso dell'ignoranza. Tutti vogliamo qualcosa. Vogliamo la felicità e l'agio ma non comprendiamo le corrette cause di questi risultati. Vogliamo sapere come proteggerci dalle malattie che si verificano nel mondo. Quando la malattia è causata dalla temperatura (utu, uno dei 4 fattori in grado di produrre materia), può essere curata. Ci sono molti sviluppi scientifici e medici che in questo caso ci possono aiutare. Ciò che non può essere curato sono i risultati del kamma. Se il kamma è negativo, non importa quanto ci si sforzi, i risultati non possono essere positivi.

B. Se è un kamma positivo il suo risultato potrà solo essere positivo.

Su. Nessuno può impedire il manifestarsi del naturale risultato. Possiamo vedere che i risultati possono essere vari e diversi, anche nella stessa persona. Tutti gli aspetti dell'essere – tratti fisici, mentali, conoscenza, posizione sociale ecc. - sono unici per ogni persona.

Gli insegnamenti sono intricati e sottili. Un momento di citta sorge e cessa completamente, per non tornare mai più. Ciò che è stato visto, ciò che è stato sperimentato, ciò a cui si è pensato, e altri fattori condizionanti concorrono a far sorgere il citta successivo immediatamente dopo la cessazione del precedente. La scomparsa del citta attuale causa sempre l'immediato sorgere del citta successivo, e così via^[44].

Ci sono un numero infinito di discipline convenzionali, ma la profondità e la sottigliezza del Dhamma è infinitamente più profonda. Eppure non la studiamo. Col tempo il Dhamma scomparirà se non lo preserviamo con rispetto. Dobbiamo essere onesti con noi stessi sulla correttezza della nostra comprensione della verità delle parole proclamate dal Beato. Nessuno nell'intero universo può saperlo altrettanto bene. Ci può essere solo un Perfettamente Illuminato alla volta.

B. Ben detto! Sadhu! Ancora una volta, una discussione con Achan mi ha dato più spunti e idee da considerare attraverso uno studio attento - lo studio del Dhamma, tutti i Tre i Canestri, con rispetto e considerazione^[45].

Su. Alla fine, tutti dobbiamo lasciare questo mondo, che sia per l'attuale virus diventato pandemia o qualcos'altro. Le uniche cose benefiche che possiamo portarci nella prossima vita sono l'accumulo di bontà e retta comprensione. Anche quando abbiamo l'opportunità di ascoltare e studiare il Dhamma, siamo spesso così assorbiti dalle paure - serie o irrilevanti - che sprechiamo l'opportunità. Non temiamo però l'ignoranza, ma esiste qualcosa che faccia danni maggiori dell'ignoranza?

B. È vero, l'ignoranza fa più danni. Non ho mai sentito nessuno parlare del pericolo dell'ignoranza come ha fatto lei.

Su. Non abbiamo paura dell'ignoranza perché ignoriamo anche danni che causa.

B. La gente ha tante paure per la maggior parte del tempo, come la paura del buio, dei fantasmi, della povertà, del dolore, della morte - ma non ho mai sentito nessuno dire di aver paura dell'ignoranza.

Su. Infatti. Si può essere liberi dal male quando si è ignoranti?

B. Impossibile.

Su. La gente non vede il valore della retta comprensione e il danno dell'ignoranza. Studiare il Dhamma porta alla comprensione e alla conoscenza che porta grandi benefici. E chi ne beneficia?

B. Tutti.

Su. È un beneficio sia per sé stessi che per gli altri.

B. Cioè per tutti.

Su. Se tutti vedessimo il valore della comprensione e il danno dell'ignoranza, i benefici sarebbero immensi.

B. Infine, Achan Sujin, cosa si può dire ai buddhisti?

Su. Di coltivare la sincerità. La parola "Buddha" significa "persona saggia". Gli insegnamenti del Buddha ci consentono di capire ciò che non saremo mai in grado di capire da soli. Per potersi definire Buddhisti bisogna comprendere ciò che il Buddha ha insegnato. Ogni parola deve essere studiata con attenzione e a fondo. Ognuno dei Tre Canestri deve essere pienamente compreso in accordo con gli altri due.

La gente oggi pensa che, poiché i tempi sono cambiati, sia ammissibile che un bhikkhu^[46] accetti denaro, anche se questo è contrario alla disciplina stabilita per coloro che hanno rinunciato alla vita domestica. Come potrebbe essere giusto tornare a ricevere e maneggiare denaro dopo aver rinunciato i piaceri e le gioie della vita da laico?

Ordinazione significa rinunciare a tutto questo. Se il Vinaya viene studiato e compreso correttamente, sarà chiaro che lo scopo dell'ordinazione è la purificazione delle contaminazioni. Comprendere i danni dell'ignoranza, che è la radice di tutte le contaminazioni, porta gradualmente a meno akusala e all'eliminazione di tutte le contaminazioni. Coloro che lo comprendevano erano chiamati sāvaka (ascoltatori o seguaci). Il Buddha li chiamava i figli nati dal suo cuore. Con la sua saggezza e conoscenza il Buddha mostrò agli altri i benefici della rinuncia alla vita domestica per studiare il Dhamma e coltivare la comprensione che purifica dalle contaminazioni.

La vita del bhikkhu non è però adatta a tutti, molti laici non hanno gli accumuli per questo tipo di vita, possono, tuttavia, comprendere il Dhamma ed entrare nella corrente, come il medico Jīvaka Komārabhacca. Al tempo del Buddha numerosi laici divennero Nobili Discepoli pur continuando a vivere la loro vita domestica. Erano in grado di comprendere la realtà e di giungere fino al livello di coloro che non tornano. Quando diventavano arahant non erano più in grado di vivere una vita domestica, che quindi abbandonavano per essere ordinati. La tunica zafferano indica l'ordinazione e simboleggia la potenzialità della persona ordinata a diventare un arahant in quell'esistenza.

Bhikkhu e bhikkhuni^[47] che non erano arahant studiavano per purificarsi dalle contaminazioni. I laici studiano^[48] per lo stesso motivo, a seconda delle loro tendenze, disposizioni e condizioni accumulate.

Se ci professiamo Buddhisti, la nostra comprensione deve essere in accordo con il risveglio del Buddha. Attraverso la sua grande compassione il Buddha ha insegnato il Dhamma in modo da permetterci di cominciare a conoscere la profondità e complessità delle realtà. Finché c'è ancora comprensione, gli insegnamenti saranno mantenuti e potranno diffondersi non solo in quest'epoca ma per tutto il tempo che dureranno, a beneficio proprio, degli altri e del mondo. Al contrario, se nessuno li studia, gli insegnamenti si atrofizzeranno e alla fine scompariranno.

B. Achan Sujin, i nostri più sentiti ringraziamenti e apprezzamenti per l'opportunità che ci ha offerto.

Su. Grazie a lei.

B. Grazie davvero!

Note:

(1) 2020 CE.

(2) Achan: insegnante. In Pali: ācariya.

(3) Non è il sé a sviluppare la comprensione, ma quando ci sono le condizioni appropriate per il suo sorgere, ciò che è vero ne diventa l'oggetto.

(4) Kusala: buono, benefico, salutare, vantaggioso, proficuo, meritorio.
Akusala: cattivo, deleterio, insalubre, pernicioso, svantaggioso, biasimevole.

(5) Kamma: Azione, atto, fatto. Forma sanscrita: karma. Significa azione volitiva con il corpo, la parola o la mente, avendo una tendenza intrinseca a dare frutti in accordo con il tipo di azione fatta. Si noti che kamma significa l'atto, non il suo risultato, quando la gente dice: "È il mio karma". Questo riduce l'insegnamento del kamma a mero fatalismo. Il kamma (volontà, volizione, intenzione) è un fenomeno mentale e quindi può essere accumulato. Le persone accumulano contaminazioni (kilesa), tra cui il kamma. Questa è la legge di kamma e vipāka, di causa e risultato/effetto: causalità.

(6) Vipāka: Il risultato mentale di un'azione volitiva passata (kamma), sia salutare (kusala kamma), kusala vipāka, sia non salutare (akusala kamma), akusala vipāka.

(7) Prima di ascoltare gli Insegnamenti del Buddha, non si era mai udito la spiegazione del Dhamma (della realtà presente). Così gli ascoltatori sentono ciò che non hanno mai udito prima.
[TN]

(8) Kilesa: contaminazioni della mente, qualità non salutari che contaminano la mente. Ciò che affligge, ciò che macchia, rendendo così la mente incapace di vedere le cose chiaramente (come sono realmente).

(9) Arahant: chi si è liberato, che ha sradicato tutte le contaminazioni. Le contaminazioni vengono sradicate e/o ridotte gradualmente in ognuno dei quattro stadi di illuminazione: sotāpanna (nota 31), sakadāgāmi, anāgāmi (nota 32) e arahant.

(10) Maggiore è la comprensione, più si è consapevoli di quanto poca comprensione, cioè di quanta ignoranza, si abbia. [TN]

(11) Anatta: non-sé, nessun ente, incontrollabilità. L'anatta spiega che gli elementi fisici o mentali dell'esistenza (nāma-rūpa), non possano costituire niente che possa essere considerato qualcosa o qualcuno che perduri.

(12) Atta: sé, ente controllore, nel buddismo è una mera espressione convenzionale. Questo vale anche per i fenomeni materiali, come quando si considera un "tavolo" come realmente esistente in quanto tale. Sostanza, essenza.

(13) I quattro grandi elementi (mahā-bhūta-rūpa) devono sorgere insieme ad ogni gruppo di rūpa, non importa se questi appartengono al corpo o alla materialità esterna. I tipi di rūpa diversi dai quattro grandi elementi dipendono da questi quattro rūpa e non possono sorgere senza di essi. Sono i seguenti rūpa: l'elemento della solidità/durezza, l'elemento della coesione, l'elemento del calore/temperatura e l'elemento della pressione/movimento.

(14) I dhamma (realtà ultime) hanno caratteristiche che possono essere conosciute direttamente, a differenza dei concetti che possono solo essere pensati. Si dividono nelle realtà che possono sperimentare un oggetto (nāma: mentalità) e realtà che non possono sperimentare nulla (rūpa: materialità).

(15) Paṭisandhi-citta: "primo momento di vita" o primo momento di coscienza, nascita o inizio di un nuovo ciclo.

(16) Citta: coscienza, la realtà che è a capo o leader nel conoscere o sperimentare di un oggetto.

(17) Pārami: perfezioni. Dieci qualità che portano all'Illuminazione: la perfezione del (1) dare, (2) condotta buona, (3) rinuncia, (4) saggezza, (5) energia, (6) pazienza o tolleranza, (7) veridicità, (8) risolutezza, (9) gentilezza amichevole, (10) equanimità.

(18) Le Quattro Nobili Verità (ariya-sacca): dukkha, l'origine di dukkha, la cessazione di dukkha e la via che conduce alla cessazione di dukkha.

(19) Dukkha: sofferenza o insoddisfazione. A livello ordinario questo significa sofferenza evidente come il dolore fisico. Al livello più profondo, "dukkha" si riferisce alla natura di instabilità e impermanenza di tutte le realtà mentali e fisiche.

(20) Mahāniddeśa, Kuddhaka Nikaya, Sulla punta di un ago:

La vita, l'individualità, il piacere e il dolore

Questo è ciò che è coevo ad un insignificante singolo istante di coscienza.

Neanche gli dei che restano per ottantaquattromila eoni

Restano gli stessi per due istanti di coscienza consecutivi.

Ciò che si distrugge, in un cadavere o in chi ancora può stare in piedi, sono solo i medesimi khandha, andati senza possibilità di ritorno

Non ci sono differenze nelle caratteristiche tra quelli che cessano e quelli che sono già cessati o che cesseranno.

Quelli non sorti non sono nati, la vita è questo momento, e la morte del mondo è al cessare del citta, e solo una vaga idea dell'assoluto

Quelli andati non si possono ammucchiare, né impilare quelli a venire

E quelli che stanno sorgendo si trovano come semi di sesamo in bilico sulla punta di aghi.

La cessazione dei dhamma è insita nel loro sorgere, si disgregano non appena formati, senza mischiarsi ai precedenti

Dall'ignoto da cui provengono se ne può vedere la fine, come per il breve apparire di lampi nel cielo.

(21) Saṃsāra: il ciclo della morte e della [ri]nascita, il vagare perpetuo, andare e venire di continuo. Il processo continuo di nascita, invecchiamento, malattia e morte.

(22) Ricordo delle vite anteriori del Buddha.

(23) L'elemento della coesione non può essere sperimentato attraverso il senso del corpo, ma solo attraverso la porta della mente. La coesione deve necessariamente sorgere insieme a qualsiasi tipo di materialità. Fa sì che gli altri rūpa che accompagna restino coesi in modo che non si disperdano. [Nina van Gorkom]

(24) Ciò che intendiamo per movimento come lo esprimiamo nel linguaggio convenzionale non è lo stesso dell'elemento di pressione o movimento. Possiamo concludere che qualcosa si è mosso perché si sono succeduti diversi momenti del vedere e del pensare, e c'è un'associazione fra queste diverse esperienze, ma questa non è l'esperienza del rūpa che è movimento. Questo rūpa può essere sperimentato direttamente attraverso il senso del corpo. È, per esempio, una condizione per l'estensione e la flessione degli arti. [Nina van Gorkom]

(25) Gli otto rūpa inseparabili: i rūpa (materialità o fenomeni fisici) sorgono sempre in gruppi, kalāpa, e i quattro grandi elementi di solidità, coesione, temperatura e movimento sono sempre presenti ovunque ci sia materialità. Oltre a questi quattro elementi ci sono altri rūpa, cioè i ventiquattro "rūpa derivati" (upādā rūpa). I rūpa derivati non possono sorgere senza i quattro grandi elementi, dipendono da essi. Quattro tra i rūpa derivati sorgono sempre insieme ai quattro grandi elementi in ogni gruppo di rūpa e sono quindi presenti ovunque sorga della materialità, non importa se rūpa del corpo o fuori dal corpo. Questi quattro rūpa sono l'oggetto visibile (o colore), l'odore, il sapore, il nutrimento. I quattro grandi elementi e questi quattro rūpa derivati, che sorgono sempre insieme, sono chiamati i "rūpa inseparabili" (avinibbhoga rūpa). Ovunque sorga la solidità, ci deve essere anche coesione, temperatura, movimento, e colore, odore, sapore ed essenza nutritiva. L'oggetto visibile ha come causa prossima i quattro grandi elementi perché senza di questi non potrebbe sorgere.

(26) Il colore è l'oggetto visibile.

(27) Anche le cinque basi dei sensi sono condizionate dal kamma passato, come i cinque tipi di coscienza risultante che sorgono in ogni base.

(28) Quando si tocca un palloncino, l'oggetto tangibile sperimentato non è lo stesso di quando si tocca l'acqua. Per questo anche un cieco conosce la differenza e pensa poi a oggetti diversi. Ogni morbidezza è diversa, ogni esperienza di calore o di freddo è diversa. O come adesso, la durezza del computer è diversa dalla durezza della mano o del tavolo. Ognuno di essi è durezza, ma supponiamo che ognuno di essi sia "un computer" o "una mano" o "un tavolo" a causa delle diverse esperienze e della memoria che portano a diversi tipi di pensiero sui vari oggetti. [Nota di Sarah Abbott].

(29) L'enfasi su "reale" è per mostrare che "persona", "albero", "casa", ecc. sono concetti, non realtà. [TN]

(30) Vaṭṭa: "giro", il "ciclo" delle esistenze.

(31) Sotāpanna: Colui che entra nella corrente. Colui che è entrato nella corrente del Sentiero. Una persona che ha abbandonato i primi tre dei ceppi (credenze nella personalità, dubbi sulla realtà e percorrenza del sentiero sbagliato) che legano la mente al ciclo delle rinascite ed è così entrato nel "flusso" che scorre inesorabilmente contro la corrente del samsara, assicurando che si rinascerà al massimo altre sette volte, e solo in livelli di esistenza umani o superiori.

(32) Anāgāmi: Non-ritornante. Una persona che ha abbandonato le cinque catene inferiori che legano la mente al ciclo delle rinascite nel mondo dei sensi, e che dopo la morte apparirà in uno dei mondi di Brahma chiamati le Pure Dimore, dal quale raggiungere il nibbāna, per non tornare più in nessun mondo.

(33) Dīpaṃkara era un Buddha che raggiunse l'illuminazione eoni prima di Gautama Buddha, il Buddha storico. Dīpaṃkara è uno dei numerosi Buddha precedenti, mentre Gotama è il nostro, corrente, e Maitreya sarà il prossimo Buddha in futuro.

(34) Asaṅkheyya: periodi di tempo incalcolabili o immensi.

(35) Kappa: un ciclo dell'universo, un eone, un periodo di tempo inconcepibilmente lungo.

(36) Accumuli, con riferimento alla condizione di supporto abituale e robusto (pakatupanissaya paccaya): Kusala e akusala citta sorgono e svaniscono, ma le inclinazioni salutari o non salutari non si perdono, vengono accumulate e passate al citta successivo e così via. Kusala e akusala eseguiti spesso possono diventare abituali e condizionare il sorgere di kusala o akusala in seguito. Per esempio, aver ascoltato il Dhamma in passato può condizionare l'interesse per il Dhamma in futuro.

Ci sono tendenze latenti deleterie, anusaya, che giacciono dormienti in ogni citta, anche nei kusala citta, queste sono: attaccamento agli oggetti dei sensi, avversione, visione sbagliata, dubbio, presunzione, attaccamento all'esistenza e ignoranza. Questi non sorgono ma possono condizionare il sorgere di akusala citta in qualsiasi momento. Essi vengono sradicati passo dopo passo nei diversi stadi dell'illuminazione. Solo l'arahant non ha più tendenze latenti. [Nina van Gorkom]. Vedi anche la nota 5.

(37) I Tre Canestri o Tipiṭaka, sono le 3 divisioni del Canone buddhista, cioè i Sutta o Canestro dei Discorsi, il Vinaya o Canestro della Disciplina e l'Abhidhamma o Canestro della Verità Profonda.

(38) "Ayacana Sutta: La richiesta" (SN 6.1)

(39) Non c'è la consapevolezza che il recarsi in un centro di meditazione implica l'ignoranza dell'assenza di un sé. Dimostra anche che la persona che va in un centro di meditazione non ha studiato o considerato correttamente gli insegnamenti del Buddha. Questo si traduce nell'avere la visione sbagliata che c'è "qualcuno" che può praticare e ottenere i risultati desiderati per quel "qualcuno". La comprensione comincia con l'interrogarsi su cosa sia ad ascoltare, comprendere e conoscere. Tutte le attività e gli esercizi chiamati "pratica" o "meditazione" nascono dall'idea di sé. Il risultato sarà certamente lo sviluppo e l'accumulo di più attaccamento al sé e ignoranza del sé, dato che tale l'idea ne esce ancora più rafforzata. Per questo motivo Achan Sujin ci ricorda spesso che i centri di meditazione distruggono gli Insegnamenti del Buddha. [TN]

(40) Deva: dio, essere divino, un essere vivente nato in un piano di esistenza superiore al nostro.

(41) Sankhata: condizionato, sorto da una combinazione di cause.

(42) Asankhata: incondizionato, non sorto, quindi non destinato a cessare, sinonimo di nibbāna.

(43) "Il nutrimento governa sia la vita biologica che quella mentale, e questo fatto è stato espresso dal Buddha spiegando i quattro tipi di nutrimento: uno materiale, il cibo, e tre mentali, il contatto, la volizione e la coscienza". I quattro nutrimenti della vita: un'antologia di testi buddhisti.

(44) In queste frasi vengono riunite insieme diverse condizioni o fattori condizionanti (paccaya). Ogni citta sperimenta un oggetto, l'oggetto condiziona citta come condizione-oggetto (ārammaṇa-paccaya). I citta si succedono l'un l'altro senza soluzione di continuità, il citta che è appena cessato condiziona il citta successivo tramite la condizione di prossimità (anantara-paccaya).

(45) Achan Sujin spiega che la retta comprensione deve essere in accordo con tutti e tre i canestri.

(46) Bhikkhu: monaco buddista.

(47) Bhikkhuni: monaca buddista.

(48) Questa nota è per ricordare che lo studio non è l'apprendere dai libri, è la riflessione, la discussione e considerazione sulla realtà che appare ora. Il tipo di studio di cui stiamo parlando, lo studio corretto, viene fatto con la comprensione che in realtà non c'è un sé in grado di fare o di operare, di certo non di studiare il Dhamma. [TN]