

6) LA BATTAGLIA INTERIORE E LA PACE AFFIDABILE

“All’inizio della pratica il cuore è ancora irrequieto e distratto, ancora non sa come assestarsi attorno i principi del Dhamma e diventare sicuro di sé ... [Motivo per cui si serve di un oggetto di meditazione come la parola ‘Buddho’ per raccogliersi e trovare un certo grado di stabilità e quiete, finché non lascia andare spontaneamente l’oggetto]. [La meditazione] è un sostegno e un rifugio per il cuore chiaramente riconoscibile. ... Questo perché il cuore normalmente non conosce la pace, ma solo disagio e irrequietezza, fame e sete, preoccupazioni e ansie riguardo a cose che non gli sono minimamente utili. Per lo più, queste cose sono i suoi stessi pensieri e fantasie, che lo avvelenano e lo bruciano senza l’intervento di qualcun altro dall’esterno”. Achaan Maha Boowa <http://www.accesstoinight.org/lib/thai/boowa/tolastbr.html#ch1>

Achaan Mun: “Non appena mi sveglio il cuore è subito in contatto con il Dhamma. Quanto ai problemi, il mio cuore è impegnato in un costante confronto. Risolti i vecchi problemi se ne presentano di nuovi. Risolvendo alcuni problemi, vengono vinti certi *kilesa* (inquinanti, difetti mentali, impurità), mentre il nuovo che si presenta dà inizio alla battaglia con i *kilesa* che restano. Ogni problema possibile e immaginabile, dal più concreto al più sottile, dal più circoscritto al più universale, nasce e viene affrontato nel cuore. Di conseguenza, il cuore è il campo di battaglia dove i *kilesa* vengono affrontati e sconfitti ogni volta che viene risolto un problema”. (*The Biography of the Venerable Acariya Mun*, Written by Ācariya Mahā Boowa, Wat Pa Baan Taad, 2002 <http://www.luangta.eu/site/books.php> pp. 200 segg.)

Achaan Maha Boowa: “Quindi, cerca di correggere i tuoi difetti. Correggili finché non se ne andranno e allora sarai libero dalla punizione che ti infliggono: come un carcerato che ha scontato la pena, esce di galera ed è finalmente libero. Il cuore libero dalla pena dei propri difetti, dal proprio *kamma* interiore, diventa un cuore libero. La libertà è pace. Nella misura in cui siamo liberi, godiamo di pace illimitata. Non c’è nessuno che ci fa pressione o ci costringe. Paragonato al suo stato attuale, il cuore libero è centomila volte più felice e sereno: al punto che non ci sono paragoni! Chi vorrebbe essere servo o schiavo di qualcuno? Eppure, quando siamo schiavi degli inquinanti non sembra che ci importi. Ecco perché siamo presi nella loro trappola, e siamo costretti a patire difficoltà e dolore. Quindi dovremmo vederli come i nostri avversari e affrontarli a corpo a corpo finché non ne usciamo vincenti. ... Combattete senza sosta! Non arretrate. A prescindere da quanti siano a spadroneggiare sul cuore, tutti gli inquinanti possono essere detronizzati grazie al potere della tua lotta, della tua resistenza, della tua vittoria. Allora il cuore si libera. Quando il cuore è libero non c’è nulla: solo felicità e serena sicurezza. Non c’è pace più grande della libertà del cuore”. *A Life of Inner Quality* pp.83-84

LA PACE DELLA VIRTU’

Achaan Mun: “Essere consapevoli dei nostri pensieri, sapere a quali cose è bene pensare e a quali no, aver cura di come ci esprimiamo col corpo, la parola e la mente, controllare questi tre fattori così che restino nei confini di ciò che è moralmente accettabile. E’ impossibile separare la pratica dalla persona che agisce ... Cercare di distinguere fra la virtù morale e la persona che la esprime è molto problematico, quindi non lo farei. Anche la pace mentale che deriva dalla pratica

della virtù non può essere separata dalla pratica stessa. ... Come qualunque altro possesso, diventerebbe una fonte d'ansia. ... Di conseguenza, il non sapere esattamente in cosa consiste l'autentica virtù morale mette al riparo dai pericoli connessi alle questioni etiche, ed è un abile mezzo che permette alle persone virtuose di trovare la pace della mente. .. Chi si rifiuta di fare questa distinzione sono contenti ovunque vadano, qualunque cosa facciano, perché non devono preoccuparsi di perdere la propria virtù morale. Chi la vede come qualcosa di separato da sé può diventare così ansioso che può fare la fine di uno di quegli spettri che tornano per vegliare sulle ricchezze che hanno accumulato ...". Biografia, CIT. p. 220.

LA PACE DEL SAMADHI

Achaan Lee: "C'è un'altra qualità che ci serve per prenderci cura di noi stessi: la forza mentale. Se sappiamo come fermare la mente, la sua capacità di curare le malattie sarà dieci volte maggiore di una qualunque medicina ... Un giorno, al mattino presto, mentre stavo nel folto di una grande foresta, uscii con i miei allievi per la questua del cibo. A un certo punto udii il verso della chiocchia 'Kataak! Kataak!' Dato che non volava via, immaginai che da qualche parte ci fossero i pulcini ... i bambini corsero a cercarli. Ce n'era un nugolo, ma prima che i bambini potessero acciuffarli i pulcini si tuffarono sotto un mucchio di foglie secche. Lì rimasero nascosti assolutamente immobili. I bambini rovistarono con un bastone, ma i pulcini non si mossero. Non pigolavano neppure. I bambini cercarono per un po', senza trovarne neanche uno. Sapevo che non erano spariti. Facevano solo finta di essere foglie secche. ... Fui colpito dalla loro furbizia ... lo paragonai alla mia situazione: 'Quando sei nella natura, se sai tenere la mente ferma come quei pulcini starai al sicuro e salverai la pelle'. Fu un'altra utile lezione."

LA PACE DELLA SAGGEZZA

Achaan Chah: "Gli inquinanti sono come i gatti. Se dai da mangiare a un gatto tutte le volte che lo chiede, tornerà sempre più spesso. E se un bel giorno non glielo dai può perfino graffiarti. Perciò, non devi dargli da mangiare. Il gatto continuerà a miagolare e a miagolare, ma se non gli dai niente per uno o due giorni non tornerà più. Lo stesso vale per gli inquinanti. Se non gli dai da mangiare, smettono di importunarti. Allora la mente si assesta e trova pace". *In Simple Terms*, <http://www.accesstoinight.org/lib/thai/chah/insimpleterms.html>