

7) LE EMOZIONI E IL LASCIAR ANDARE

Citazione dal discorso "Nel cuore della notte", in: **Achaan Chah**, *Cibo per il cuore*, Astrolabio, Roma 1993.

"I sat as if I wasn't even touching the ground and simply noted what was going on. The fear was so great that it filled me, like a jar completely filled with water ... Likewise, the fear built up so much within me that it reached its peak and began to overflow.

"What am I so afraid of anyway?" a voice inside me asked.

"I'm afraid of death," another voice answered.

"Well, then, where is this thing 'death'? Why all the panic? Look where death abides. Where is death?"

"Why, death is within me!"

"If death is within you, then where are you going to run to escape it? If you run away you die, if you stay here you die. Wherever you go it goes with you because death lies within you, there's nowhere you can run to. Whether you are afraid or not you die just the same, there's nowhere to escape death."

As soon as I had thought this, my perception seemed to change right around. All the fear completely disappeared as easily as turning over one's own hand. It was truly amazing. So much fear and yet it could disappear just like that! Non-fear arose in its place. Now my mind rose higher and higher until I felt as if I was in the clouds.

As soon as I had conquered the fear, rain began to fall. I don't know what sort of rain it was, the wind was so strong. But I wasn't afraid of dying now. I wasn't afraid that the branches of the trees might come crashing down on me. I paid it no mind. The rain thundered down like a hot-season torrent, really heavy. By the time the rain had stopped everything was soaking wet.

I sat unmoving.

So what did I do next, soaking wet as I was? I cried! The tears flowed down my cheeks. I cried as I thought to myself, "Why am I sitting here like some sort of orphan or abandoned child, sitting, soaking in the rain like a man who owns nothing, like an exile?"

And then I thought further, "All those people sitting comfortably in their homes right now probably don't even suspect that there is a monk sitting, soaking in the rain all night like this. What's the point of it all?" Thinking like this I began to feel so thoroughly sorry for myself that the tears came gushing out.

"They're not good things anyway, these tears, let them flow right on out until they're all gone."

This was how I practiced.

Now I don't know how I can describe the things that followed. I sat... sat and listened. After conquering my feelings I just sat and watched as all manner of things arose in me, so many things that were possible to know but impossible to describe. And I thought of the Buddha's words...Paccattam veditabbo viññuhi [42] — "the wise will know for themselves."

That I had endured such suffering and sat through the rain like this... who was there to experience it with me? Only I could know what it was like. There was so much fear and yet the fear disappeared. Who else could witness this? ... The more I contemplated this the clearer it became. I became stronger and stronger, my conviction become firmer and firmer, until daybreak.

Una spina

Le cose sono semplicemente come sono. Non sono causa di sofferenza. Pensate a una spina. Una spina appuntita ci fa soffrire? No. E' solo una spina. Non fa del male a nessuno. Se ci mettiamo un piede sopra, soffriamo immediatamente. Perché soffriamo? Perché l'abbiamo calpestata. Quindi la sofferenza proviene da noi.

Achaan Chah, *In simple terms* <http://www.accesstoinight.org/lib/thai/chah/insimpleterms.html>

Un macigno

Lasciar andare significa questo: è come se trasportassimo un pesante macigno. Ci sentiamo pesanti, ma non sappiamo di starlo facendo, perciò continuiamo a portarlo. Se qualcuno ci dice di gettarlo via, pensiamo: "Che? Se lo getto via non mi resta nulla". Perciò continuiamo a tenercelo. Non siamo disposti a gettarlo via.

Anche se qualcuno ci dice: "Andiamo, posalo. Vedrai, sarà bello, e avrai questi e questi vantaggi", non lo gettiamo via lo stesso, per la paura che non ci resti nulla. Così continuiamo a portarlo finché non siamo così deboli e stanchi da non farcela più. A quel punto lasciamo andare.

Solo quando lo lasciamo andare comprendiamo il lasciar andare. Ci sentiamo leggeri. E capiamo intuitivamente quant'era pesante accollarci il macigno. Però, mentre lo trasportavamo non ci rendevamo conto minimamente dell'utilità del lasciar andare.

Achaan Chah, *In simple terms* <http://www.accesstoinight.org/lib/thai/chah/insimpleterms.html>

Praticando il Dhamma incontreremo ogni sorta di esperienze, come la paura. Su cosa potremo contare allora? Quando la mente è avvolta dalla paura, non trova nulla su cui fare affidamento. Ci sono passato anch'io: la mente confusa avvolta nella paura, che non vede salvezza da nessuna parte. Allora, dove si risolve? Si risolve proprio lì dove si presenta. Quel luogo in cui nasce è anche il luogo in cui cessa. ... La non paura sta esattamente dove sta la paura ... Non preoccupatevi dei fenomeni esterni. Tutte le cose che contempliamo trovano conclusione alla fonte, là dove emergono. Qui sono le cause. Questo è importante.

Quando abbiamo paura – questo è un buon esempio, perché è facile da capire – se possiamo sentirla finché non sa più dove andare non avremo più paura, perché è esaurita. Perde il suo potere, per cui non abbiamo più paura. Non avere paura significa che è diventata vuota. Accettiamo quel che viene, e non fa più presa su di noi".

Achaan Chah, *Everything is teaching us* – Una traduzione italiana si può scaricare in pdf da http://santacittarama.altervista.org/tutto_insegna.pdf