

La mia esperienza con Luang Pu Chah

Ajahn Preechar Jutindharo

Monaco del Santacittarama

[versione originale](#) 2014 © Amaravati Buddhist Monastery

Tratto dal libro in thailandese: “Ging Gahn Haeng Bodhinyana” ovvero “Rami e rametti di Bodhinyana”, dove Bodhinyana è il nome dato dalle autorità ecclesiastiche thailandesi a Luang Pu Chah per insignirlo di rango religioso.

Quando avevo nove anni incontrai un discepolo di Luang Pu Chah (Luang Pu è un’espressione di affetto e rispetto traducibile come Venerabile Nonno), era un monaco del Wat Nong Pah Pong che era passato da casa mia durante la questua e stava per fondare un monastero affiliato nelle vicinanze. Nonostante fossi solo un bambino, mi ispirò fede e il desiderio di diventare monaco. Chiesi ai miei genitori il permesso di farmi ordinare, ma me lo rifiutarono perché desideravano che prima portassi a termine la scuola elementare. Da quel momento presi però la determinazione di “accumulare meriti”, ed ogni giorno prima di scuola, offrivo del cibo in monastero senza mai mancare questo impegno tranne in caso di malattia. Ci andavo da solo. Era una mia idea e la mettevo in pratica senza bisogno di essere spronato da qualcuno. Dopo l’esame finale, il giorno stesso in cui finì la scuola elementare, andai a vivere al monastero. A quel tempo non sapevo ancora chi fosse Luang Pu Chah, ma alla semplice vista di un suo discepolo, nel mio cuore era sbocciata la fede. Nel passato dovevo aver creato delle affinità e meriti a lui associati.

Luang Pu mi ordinò come novizio. Eravamo in tanti, eravamo oltre dieci. Dopo un primo periodo di noviziato con Luang Pu Chah, tutti noi andammo al monastero vicino al mio villaggio per passarci la vassa, il periodo del ritiro delle piogge monsoniche. Alla fine del ritiro tutti quanti i miei compagni lasciarono l’abito: mi ritrovai così come unico novizio in monastero! Non avendo più amici con cui scambiare due parole, cominciai a sentirmi solo e ad aver nostalgia



di casa. Ma allo stesso tempo, nel mio cuore c’era ancora fede. Cominciai però a temere di non farcela. Temevo il mio stesso cuore. Chiesi rispettosamente all’abate del monastero del mio villaggio di riportarmi al Wat Nong Pah Pong, perché là avrei trovato qualche amico. L’Ajahn ebbe compassione di me e mi accompagnò al Wat Nong Pah Pong, dove in quel momento stavano celebrando *Kathina*. Dopo un mese di mia permanenza al Wat Nong Pah Pong, il Sangha decise che l’anno seguente sarei stato il novizio-attente di Luang Pu.

Era una fortuna ricevere questo privilegiato incarico, ma non sapevo quanto difficile sarebbe stato. Fino a sera restavo a prendermi cura delle incombenze e necessità di Luang Pu, di solito ero libero e andavo a dormire attorno alla mezzanotte. La mattina non ce la facevo a essere presente alla *puja* e alla meditazione, ero esausto. Fra i miei doveri c’erano quello di far bollire l’acqua che avrebbe usato; fargli trovare pronta l’acqua per lavarsi la faccia, assieme allo spazzolino e l’asciugamani; spazzare e pulire la sua *kuti* (la capanna di un monaco) e lo spazio sottostante. Dopodiché preparavo la sua ciotola per poi uscire con lui per la questua. Al ritorno prendevo in consegna la sua ciotola e la portavo alla sala pranzo per fargliela trovare pronta per il pasto. All’ora del pranzo dovevo mangiare in fretta per poter ritirare la sua ciotola vuota e lavarla. Nel pomeriggio preparavo il tè per lui. Se c’erano delle arance, preparavo una spremuta da offrirgli. Questi erano i miei consueti doveri quotidiani.

Solitamente Luang Pu riceveva i seguaci laici dopo il pasto, intorno alle 9:30. Arrivavano anche da lontano e lui parlava con loro di Dhamma fino a mezzogiorno circa. A quel punto era compito del novizio-attendente comunicare ai laici che per Luang Pu era arrivata l'ora del riposo. Quando lui era ritirato per riposare, spettava al novizio-attendente ricevere i visitatori. Informavo le persone venute a rendergli omaggio che Luang Pu stava riposando e indicavo l'orario in cui l'avrebbero potuto trovare. Ero un ragazzino di campagna dell'Isaan e non sapevo parlare correttamente la lingua thailandese. L'avevo studiata a scuola, ma avevo imparato solo a leggerla e a scriverla. Dover svolgere questo compito era per me una tortura. Tuttavia cercavo di fare del mio meglio. Se Luang Pu fosse sceso e non avesse trovato il novizio-attendente al suo posto, avrebbe chiesto al Sangha di sostituirmi per negligenza riguardo ai miei doveri.

A quei tempi, quando Luang Pu stava ancora bene, io ero l'unico novizio a fargli da attendente. Generalmente gli altri non avevano molte opportunità di stargli vicino, anche perché incuteva loro tanto timore. Se un monaco o un novizio gli si affacciavano intorno senza una precisa ragione lui se ne accorgeva! Per un periodo di quasi un anno del mio noviziato fui l'attendente di Luang Pu e gli rimasi vicino senza mai andare da nessun'altra parte. Ero responsabile delle sue medicine e di altre necessità basilari, mentre Ajahn Boon si occupava del cibo. Ero soltanto un piccolo novizio di dodici anni, ma mi assumevo la responsabilità dei miei compiti come un adulto.

Luang Pu non avrebbe mai fatto la benché minima pausa, non si sarebbe mai fermato, se non fossimo stati noi a contenere i seguaci che arrivavano in frotte durante tutta la giornata per rendergli omaggio. Di sera dava insegnamenti ai monaci e ai novizi o stava seduto nello spazio sotto la *kuti*. Non accendeva la luce, nemmeno quando faceva quasi buio. Spesso i monaci e i novizi andavano a vedere se Luang Pu stesse ricevendo delle persone. Se lui era presente anche noi andavamo a sederci vicino a lui. Volevamo ascoltarlo e magari parlargli. Già una o due parole ci rendevano felici. Non riesco a capire fino in fondo come potesse essere così. Ascoltare le sue parole, sentire la sua voce bastava per infondere vigore nei nostri cuori. Accadeva qualcosa che non può essere spiegato. A volte lo massaggiavo per un'ora intera senza che lui

dicesse alcunché, probabilmente perché era stanco. A volte invece parlava, ma solo un poco. Altre volte capitava che parlasse tanto, e noi ci sentivamo come dei bambini. Mi ispirava fargli da attendente. Anche se a volte le sue parole non sembravano riferirsi al Dhamma, ci arrivava comunque da lui tanta *mettā*. Il mio timore riverenziale e il mio rispetto per Luang Pu erano totali. Avevo la sensazione che fosse mio padre.

La prima foto di Luang Pu che vidi fu quella scattata dal dirigente della Banca Commerciale Thaiandese. Ne aveva fatto stampare diverse copie e le aveva messe in un recipiente decorato perché fossero date in dono a personaggi importanti, speciali. Come ragazzino cresciuto in campagna non avevo mai visto una cosa simile... e la desideravo. Avevo nostalgia dei miei genitori e avrei voluto portarne una copia a loro, in modo che potessero omaggiarla. Per me era una cosa nuova, presumevo che lo fosse anche per Luang Pu Chah. Ero lì a domandarmi, se fosse stato possibile chiedergliene una. Temevo che potesse pensarmi privo di tatto (cioè incapace di saper scegliere il momento e il luogo adatto), se avessi avuto l'ardire di fare una simile richiesta diretta. Aspettai quindi per cinque o sei mesi, fino a quando sentii di avere una certa confidenza con lui. Scelsi il giorno perfetto per chiedergli rispettosamente una di quelle immagini. Era un pomeriggio senza visitatori e io stavo seduto solo con lui davanti alla sua *kuti*. Gattonando mi portai proprio accanto a lui e dopo essermi prostrato dissi: "Luang Por, posso umilmente fare richiesta di una tua foto?". Scrutò il mio viso, poi disse: "Uhh. Che te ne faresti?". Sentendo questa risposta, per il rispetto che avevo per lui, non osai spiegare le mie motivazioni.

Lui continuò a stare seduto lì in maniera rilassata e io tornai al mio posto e mi misi a fargli aria con un ventaglio. Benché avesse detto: "Uhh. Che te ne faresti?" non ero pentito di aver fatto la richiesta, perché avevo fiducia in lui. Qualche tempo dopo, rivolto a un monaco che era venuto a rendergli omaggio a Tam Saeng Pet, gli disse: "... dai una di quelle foto anche al novizio Gatto!". Questo episodio è un buon esempio per illustrare i mezzi abili che usava per istruirci. "Siamo diventati monaci per ottenere qualcosa?", piuttosto del desiderio di dare un oggetto fisico ai nostri genitori, dovremmo coltivare quello di dare loro un qualcosa di impareggiabile, il Dhamma del Buddha. È meglio per loro e per noi. Le altre cose sono delle esterioresità. Tuttavia Luang Pu ci poteva concedere

anche quelle, ma ci faceva aspettare, in modo che ognuno di noi potesse vedere il proprio cuore.

Quando si avvicinò il ritiro delle piogge monsoniche mi chiamò. “Gatto (il mio nomignolo), quest’anno passerò il vassa al Wat Tam Saeng Pet. Non sono molto in forma e prendere un po’ di aria fresca da quelle parti mi farà bene. Ma tu non dovresti venire con me”. Spiegò che avrei potuto ammalarmi di malaria (anni addietro un postulante bambino ne era morto). Mi disse di passare il vassa al Wat Nong Pah Pong. Rispettosamente risposi: “Certamente, farò ciò che la tua gentilezza amorevole desidera”.

Dieci giorni dopo la sua partenza per Wat Tam Saeng Pet, Luang Pu tornò a Wat Nong Pah Pong per una visita. Finita la visita, mi fece venire con sé. Per l’intero periodo del ritiro non riuscii quasi mai a raggiungere la sera la mia *kuti*, ero troppo stanco. Ogni sera stavo alzato a fargli da attendente fino intorno alla mezzanotte. Non appena sceso dalla scaletta della *kuti* rialzata di Luang Pu, mi avvolgevo da capo a piedi nel mio mantello e poi cadevo addormentato vicino a quella scaletta. Ogni volta mi svegliavo accaldato per aver dormito arrotolato nel mantello, e con infinite punture di zanzara. Durante quel vassa, tutti i laici che dormivano sotto le zanzariere e tutti i monaci che stavano nei loro *glot* (piccole tende fatte a zanzariera) presero la malaria, mentre io, avendo lasciato che le zanzare si riempissero del mio sangue, la scampai. Verso la fine del vassa Luang Pu andò a farsi operare a Bangkok e mi mandò a risiedere a Wat Pah Nanachat.

Continuai ad essere l’attendente di Luang Pu fino a quando la sua malattia gli tolse le forze. Diceva che camminando si sentiva come una nave in balia delle onde. Secondo il dottore dipendeva dall’acqua nel suo cervello che non riusciva a defluire attraverso il sistema urinario. Consigliò un intervento per inserire una minuscola pompa di sfogo. Al presentarsi dei sintomi si poteva premere un interruttore e azionare la pompa per far defluire l’acqua mediante un tubo collegato alla vescica. Poco dopo l’operazione Luang Pu cominciò a sperimentare stati mentali strani. Diceva che le sue capacità di coordinazione erano tutte sottosopra. Se, per esempio, voleva che gli si portasse una sputacchiera, il suo cervello gli faceva chiedere una pentola. Se gli serviva una pentola, il suo cervello confondeva tutto e faceva la richiesta di una sputacchiera. Quando il monaco-attendente gli portava ciò

che aveva indicato, ogni volta diceva: “No, non questa!”.

Prima di andare a farsi operare Luang Pu mi disse: “Gatto! Vai a stare a Wat Pah Nanachat. Vai a imparare la lingua inglese”. Rispettosamente risposi: “Certamente. Farò qualunque cosa desideri che faccia”. E lui: “Bene, è questo il programma”. Ma quando tornò a Ubon dopo l’intervento disse: “Ascolta, aspetta ancora un po’ prima della partenza per Wat Pah Nanachat. Dovresti prima studiare per gli esami in Dhamma-Vinaya con Tan Maha Amon”. Allora feci quello e quando tornai, Luang Pu, per ragioni sconosciute, non era più in grado di parlare. Poteva essere a causa dei suoi problemi al cervello, o forse aveva semplicemente deciso di smettere.

Dopo la morte di Luang Pu ripensando al tempo passato vivendo vicino a lui, mi dicevo: “Per quanto riguarda il Dhamma, non ho appreso quasi niente da Luang Pu. Ero troppo giovane; la fatica e le responsabilità erano gravose e io troppo stanco. Quasi tutte le volte che avevo l’opportunità di ascoltare i suoi insegnamenti, mi entravano e mi uscivano dalla testa, perché ero esausto”. Erano questi i miei pensieri. Ma dopo la mia ordinazione come monaco, quando cominciai a fare esperienza di svariate difficoltà, ecco che spontaneamente sorgevano la comprensione e la saggezza per poterle affrontare. Sorgevano dall’insieme di cose ascoltate che aveva assimilato il mio cuore. Era come se gli insegnamenti di Luang Pu che avevo sentito fossero dei semi piantati nella terra. Sono nascosti nel terreno, non li vediamo e pensiamo che non ci sia niente. Ma quando germogliano e diventano piccoli alberi abbiamo la certezza della loro esistenza. Quelli fra gli insegnamenti di Luang Pu che erano impressi maggiormente erano l’ammonimento di conoscere i propri pensieri e di non essere distratti; di essere pronti a modificare i nostri punti di vista, allineandoli sempre con la Retta Visione; di non credere né respingere alcunché troppo frettolosamente. “Le cose sono incerte”. Ci insegnava a vedere tutto alla luce delle Tre Caratteristiche, ovvero come *anicca*, *dukkha* e *anattā*. In perenne cambiamento. Se ci attacchiamo alla credenza che ci sia della certezza in qualcosa, ci sarà *dukkha*, perché non vi è un sé in nessuna cosa. Era questo che insegnava Luang Pu.

Metteva particolare enfasi sulla necessità di essere consapevoli in ogni istante delle attività che si svolgono nella propria mente, di tenere sempre pre-

senti le proprie responsabilità e di dare coerenza e costanza alla propria pratica, rendendola bella all'inizio, bella a metà e bella alla fine. Dagli insegnamenti di Luang Pu ciascuno dei suoi discepoli ricavava cose soltanto sue, diverse da quelle degli altri, perché l'esposizione di Luang Pu teneva conto delle diverse necessità di chi lo ascoltava. Bambini e adulti sollevano un peso in modo diverso.

Luang Pu sapeva rendere facili gli argomenti difficili. Chiedeva per esempio: "Sarebbe pesante portare in giro questo grande masso?". La maggior parte delle persone rispondeva "Sì, perché è grosso". Ma Luang Pu rispondeva: "Se lo lasciamo semplicemente stare lì, da quel momento non è più pesante. Qualunque cosa accada, se non ce lo portiamo in giro, non è pesante. Che cosa è più pesante: portare in giro questo masso o i vostri stati mentali? Portare in giro il masso vi grava di un determinato peso e basta. Quando ci accorgiamo che è pesante, semplicemente lo mettiamo giù. Ma quanto agli stati mentali che portate con voi, pur accorgendovi che pesano, non riuscite a lasciarli andare. Perciò, portarsi dietro i propri stati mentali è più pesante che portarsi dietro un grande masso. È per questo che dobbiamo praticare il Dhamma: per rendere retta la nostra visione in modo da poter lasciar andare i nostri stati mentali, sentimenti e pensieri. Altrimenti, le cose diventano pesanti".

Ecco come Luang Pu insegnava la Retta Visione: "Non valutate il vostro mondo interiore con pessimismo, ma non valutatelo nemmeno con ottimismo. Vedete il mondo in conformità con la verità. Questa è la Retta Visione. In questo mondo ci sono sia il giorno che la notte. Guardate il mondo in modo da vedere i benefici di entrambi. Che sia mezzogiorno o che sia mezzanotte, entrambi hanno i loro benefici. Usate ciò che è benefico. Chi usa le cose in modo appropriato, vede il mondo in accordo con la verità, in accordo con ciò che è. Tutti i problemi possono essere risolti se modifichiamo innanzitutto il nostro modo di vedere. Se riusciamo a raddrizzare il nostro modo di vedere, allora anche tutto il resto può essere messo a posto. Con la Retta Visione rimaniamo al centro: non andiamo verso nessuno degli estremi. La via mondana non ci insegna questo e perciò nella società sorgono problemi di ogni tipo. Nelle università le persone imparano a essere brillanti, ad avere un "io" e un sé, a essere qualcuno o qualcosa".

È stata un'esperienza unica, il massimo che può capitare in una vita. Faccio ogni cosa impegnando tutte le mie forze e capacità e in accordo con la mia posizione e i miei doveri. Voglio fare del mio meglio, ma non mi sento sotto pressione, perché non ho aspettative. Le cose evolveranno secondo le loro cause, come è successo con l'amore incondizionato di Luang Pu nei miei confronti. Il Sangha a Wat Nong Pah Pong è composto di monaci e novizi provenienti da molti Paesi e diversissimi tra di loro in quanto a estrazione sociale, a mestieri precedentemente esercitati e a varie inclinazioni. Dobbiamo continuamente bilanciare i nostri stati d'animo per mantenerli in equilibrio. Per diventare esseri umani normali e felici dobbiamo bilanciare sia gli aspetti esterni che quelli interiori. Gli aspetti esterni comprendono i corpi, il cibo, i mezzi di sostentamento, i vestiti e i ritmi di sonno e veglia. Dobbiamo regolarli costantemente. Gli aspetti interiori sono il cuore e la mente. Se invece di fare gli adattamenti richiesti dalle circostanze, lasciamo che le cose vadano per il loro verso seguendo le abitudini del cuore, allora sarà difficile tirarsi fuori da *dukkha*, difficile rimediare alle visioni errate. Qualunque cosa vi opprime, lasciatela andare, non fatevi ingannare. Qualunque forma di *dukkha* proviate, lasciatela andare. Sia riposando che dormendo, lasciate andare e non fatevi opprimere.

Il Buddha ci ha insegnato a vedere *dukkha*. Chi riesce a vedere *dukkha* come una caratteristica universale può essere considerato in possesso della Retta Visione. Vedere *dukkha* come caratteristica universale equivale a vedere tutte le Tre Caratteristiche. Il termine "caratteristica universale" designa il fatto che *dukkha* si manifesta continuamente per ciascuno di noi. La pervasività di questa caratteristica si esprime in ogni singola persona in questo mondo. Ogni volta che sentiamo la parola "*dukkha*" proviamo rigetto. Se fossimo tutti capaci di trarre la conclusione "come noi non vorremmo soffrire, nemmeno gli altri vorrebbero soffrire", allora tutti quanti lasceremmo in pace gli altri. Questo è il Dhamma. Come voi non volete morire o dover sopportare dei dolori, così nemmeno gli altri vorrebbero morire o dover sopportare dei dolori. Questo è il primo precetto. Se praticate, lo vedrete direttamente. Vedendo *dukkha* come caratteristica universale, sentirete sorgere la virtù. Sorge nei nostri cuori perché abbiamo considerazione per gli altri. I seguenti precetti portano anch'essi a questa compren-

sione. Nessuno vorrebbe subire azioni in contrasto con i precetti. Se riusciamo a vedere le cose in questo modo, allora possiamo superare la visione (*sakkāyadiṭṭhi*) che mette noi stessi al centro e ci attribuisce la massima importanza.

Se una cosa vi piace, la desiderate. Pensate che non sia sbagliato uccidere e che vada benissimo ammazzare qualunque essere vivente nei pascoli e nei campi. Nessuno chiede ai gamberetti, ai crostacei o frutti di mare o ai pesci, se per loro va bene. Pensate che uccidere per ottenere del cibo non sia immorale, però provate a osservare come tutti gli animali cercano di scappare dalla morte. Questo vi farà capire l'errore e la mancanza di considerazione per gli altri esseri. Non vediamo che il *dukkha* che sperimentano loro è una caratteristica universale. Se potessimo vedere *dukkha* come caratteristica universale, il mondo non sarebbe in questa condizione. La Retta Visione è di tutte le cose la più preziosa. Essa serve dovunque ci si trovi, in Thailandia o all'estero. È utile sempre e non perderà mai la sua validità.

Ringraziamenti a Maria Huf Barzoi per la traduzione dall'inglese

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.