

I demoni perturbatori : Kilesa Mara



BUDDHADHARMA
ASS. ABRUZZESE BUDDHISTA

Centro Buddhista Lokanatha

Via Tiburtina Valeria 330/1, 65128, Pescara.

Cell. 347 299 49 02

info@buddhadharma.it

www.buddhadharma.it

Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa

*Che il saggio guidi gli esseri via dall'oscurità
che offra orientamento e consiglio;
ne farà tesoro l'onesto
li rifiuterà lo stolto.
Dhammapada 77*

Che tutti i meriti di quanto è stato fatto,
siano condivisi con tutti gli amici e le amiche nel Dhamma.

Possano tutti gli esseri essere felici.

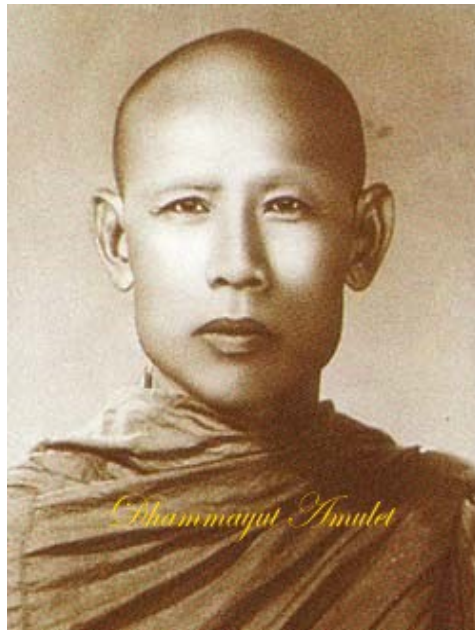
Possano tutti gli esseri essere liberi dalla sofferenza.

Possano tutti gli esseri essere liberi dall'ignoranza.

Ringraziamo l'amico Andrea T. Per il lavoro di traduzione.

La traduzione è stata fatta sul testo scaricabile dal sito:

<https://www.accesstoinsight.org/>



Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacarya (1907–1961), comunemente noto come Ajahn Lee Dhammadharo, era insegnante di meditazione nella Tradizione della foresta thailandese dell'ordine buddista Theravada di Dhammayuttika Nikaya. Era nato nella provincia di Ubon Ratchathani nella regione dell'Isan ed era un discepolo di Acjahn Mun Bhuridatta.

Ajahn Lee è considerato uno dei grandi maestri di meditazione della Tradizione della foresta thailandese del XX secolo. Tra i monaci della foresta, aveva una completa conoscenza sugli insegnamenti di meditazione e compose la mappa più dettagliata dei jhana. Fu uno dei primi insegnanti a portare gli insegnamenti della Tradizione della foresta nel contesto più ampio della società thailandese. Non ha mai parlato dei suoi conseguimenti meditativi, tuttavia è stato ampiamente discusso tra i suoi studenti se fosse pienamente realizzato.

Ajahn Lee ha iniziato a frequentare la scuola all'età di dodici anni, e ha lasciato la scuola all'età di diciassette anni. In quel momento, era preoccupato di guadagnare denaro a sufficienza per realizzare i suoi sogni e sposarsi a 30 anni.

Dopo essersi ordinato, riferì di non essere soddisfatto del comportamento dei monaci che lo circondavano. I monaci "giocavano a scacchi, organizzavano combattimenti di galli e persino la sera mangiavano cibo".

Dopo aver incontrato Ajahn Mun, Ajahn Lee si riordinò nella tradizione Thammayut, e vagò per le foreste come un eremita, come monaco che osserva il dhutanga. Viaggiò fino in Birmania, Cambogia e India.

Dopo le piogge monsoniche del 1927, Ajahn Lee tornò al villaggio dove era nato (nell'attuale distretto di Amnat). Mentre stava in un santuario degli spiriti in un villaggio vicino, suo padre scoprì dove fosse e lo raggiunse. Quando arrivò a destinazione, si stabilì nel cimitero del villaggio, dove gli abitanti del villaggio si rifiutavano di abitare vicino per paura dei fantasmi.

Ajahn Lee rimase qui per diverse settimane, dando sermoni a persone che venivano da altri villaggi. Ajahn Lee convinse la gente del villaggio a rifugiarsi nei Tre gioielli. L'intento di Ajahn Lee, era di mettere fine negli abitanti del villaggio la paura degli spiriti. Ciò rese alcuni abitanti del villaggio spaventati e turbati, e si opposero al fatto che lui fosse lì. Quando un ufficiale di distretto rimase un giorno nel villaggio, si schierò con l'intento di Ajahn Lee per liberare l'area della devozione degli spiriti e rendere la pratica buddista ortodossa.

Prefazione

In questo testo Achaan Lee ci chiarisce, con un linguaggio chiaro e diretto, aspetti importanti della conoscenza buddhista della mente e dei suoi processi. Ci parla della brama e dei suoi processi di condizionamento dell'esistenza, non soltanto in senso negativo ma anche positivo.

Quello che rende qui l'insegnamento di Achaan Lee particolare è il fatto che esso rompe qualunque schema dualistico e rigido, sin dall'incipit del discorso. Egli parla degli inquinanti non come solo un limite da risolvere ma come alleati del cammino. Achaan Lee dà al lettore delle suggestioni quasi tantriche con il suo insegnamento e approccio, quando parla dell'abilità di trasformare il negativo in positivo, come tratto peculiare della "persona eccellente", il grado più alto in una scala a tre gradini: buono, eccellente ed eccezionale.

Nella parte centrale del discorso Achaan Lee offre una magistrale spiegazione sugli inquinanti mentali, usando la metafora familiare, ne dà una descrizione gerarchica e connesse da una relazione di causalità.

Al vertice e origine, pone *avijja*, l'ignoranza, la madre. I *tre veleni* di avidità, avversione e illusione, i suoi figli, che determinano i tre *skandha*, i fattori mentali, distinguendoli nei tre classici gruppi di: *meritori*, *demeritori* e *neutri*. I nipoti di *avijja*, sono in fine le tre forme di desiderio: *kamma-tanha*, il desiderio sensuale, *bhava-tanha*, il desiderio di esistere e *vibhava-tanha*, il desiderio di non esistere.

Nello sviluppo dei suoi argomenti, utilizza immagini e metafore tratte dalla vita quotidiana, nella forma di parabole, come nel caso in cui spiega come l'avidità, l'avversione e l'illusione causano e generano i fattori mentali positivi, negativi e neutri, e utilizzando lo schema interpretativo classico del *kamma*, ne descrive gli esiti psicologici.

Quando invece approfondisce *avijja*, l'ignoranza il linguaggio torna tecnico. Affrontare l'ignoranza è spiegato come un processo di svelamento indotto dalla vipassana, attraverso la contemplazione dei canonici Quattro fondamenti della presenza mentale. Qui Achaan Lee si preoccupa di spiegarne dettagliatamente lo svolgimento per ognuno dei quattro oggetti.

Il discorso si conclude sapientemente con la tesi iniziale, ma arricchita dall'esposizione dei tre tipi di persone. Le persone eccellenti sono coloro i quali, avendo trascesa l'ignoranza fondamentale circa la natura di *avijja*, sono capaci di apprendere da tutto quanto la vita offra loro di sperimentare, al di là della loro apparente natura. Il saggio non ha al mondo nemici.

I demoni perturbatori : Kilesa Mara

E' la natura del mondo che nulla sia del tutto negativo. Tutto deve avere almeno qualcosa di buono. Lo stesso vale per le varie forme di Mara, o i demoni tentatori, che ostacolano la nostra pratica. Non è il caso che siano sempre solo un ostacolo. A volte si trasformano in nostri amici e compagni; a volte nei nostri aiutanti e sostenitori; altre volte nei nostri schiavi, aiutandoci e prendendoci cura di noi stessi. Ecco perché, se sei un tipo intransigente, devi percorrere una via di mezzo. Da un lato, devi concentrarti sul loro aspetto negativo. Dall'altro, devi concentrarti sul loro aspetto positivo. I loro lati positivi e negativi sono realtà che esistono insieme. Quanto a noi, dobbiamo prendere una posizione nel mezzo, esaminando le cose in modo da non agire con malizia o con pregiudizio. Una volta che vediamo il lato positivo di queste cose, possiamo familiarizzarci con esse. Possiamo entrarci in intimità. Quando vi entriamo in familiarità ed intimità, sviluppiamo un senso di parentela con essi. Come disse il Buddha, *vissasa parama ñati*: la familiarità è la più alta forma di parentela.

I nostri nemici, quando familiarizziamo con loro, possono diventare nostri amici. I nostri compagni. I nostri servi. I nostri schiavi. Quando possiamo guardare le cose in questo modo, entrambe le parti ne traggono beneficio. Ne beneficiamo sia noi che i nostri demoni di Mara.

Al tempo del Buddha, ad esempio, il Buddha conobbe così bene Mara che alla fine si convertì e si sentì favorevolmente incline al bene e alle pratiche che il Buddha aveva sviluppato. Quando Mara non ebbe più potere sul Buddha, rese omaggio al Buddha e si ritrovò trasportato in cielo. Non è tutto. Divenne un bodhisattva. In futuro otterrà anche il Risveglio come un Buddha completamente auto-risvegliato. Quindi ne trassero beneficio sia loro sia il Buddha. Questa è la natura delle persone che hanno discernimento: possono prendere cose cattive e trasformarle in cose buone.

Quanto a noi, restiamo ancora sotto il dominio di Mara di vario genere. Questi Mara intimidatori sono chiamati *Kilesa-Mara*, i demoni della contaminazione. I più grandi, quelli davvero famigerati, sono l'avidità, l'avversione e l'illusione. Questi sono quelli famosi. Quanto a quelli che rimangono più sullo sfondo, dietro le quinte, vi sono: *kama-tanha*, brama sensuale, che lottano per ottenere le cose in modo che reca offesa al Dhamma; *bhava-tanha*, ardente desiderio che le cose siano in questo modo o in quello; e *vibhava-tanha*, desiderio che le cose non accadano. Ad esempio, una volta che abbiamo guadagnato ricchezza, non vogliamo perderla; una volta ottenuto lo status, non vogliamo che nessuno cancelli il potere che abbiamo sugli altri. Questo è *vibhava-tanha*. Queste tre forme di brama sono anch'esse demoni della contaminazione, ma non sono molto conosciute. Solo una volta di tanto in tanto ne senti qualcuno menzionare i loro nomi.

Per quanto riguarda l'avidità, l'avversione e l'illusione, sono molto grandi, molto potenti, molto noti. La madre di tutti questi Mara è l'ignoranza (*avijja*). Tutto viene dall'ignoranza. Il bene viene dall'ignoranza. Il male viene dall'ignoranza. Per chiamare le cose con i loro nomi, l'ignoranza è la condizione necessaria per le costruzioni (*sankhara*) e fabbricazioni, e quando si presentano, si presentano in tre tipi:

- **formazioni meritorie:** intenzioni e volizioni che vanno nella direzione di dare origine al bene;
- **formazioni demeritorie:** pensieri che vanno nella direzione di ciò che è male, corrotto e improprio, contaminando la mente e facendola perdere la sua lucentezza;
- **formazioni neutre:** pensieri che non sono né meritori né malvagi. Ad esempio, quando pensiamo di andare al mercato domani, o di andare a lavorare nel nostro campo, o di fare un bagno o mangiare un pasto. Quando pensieri come questo sorgono nella mente, vengono chiamati formazioni neutre: pensieriche non sono ancora né buono né cattivo.

Queste formazioni sono anch'esse demoni delle contaminazioni. Sono i figli di Mara, ma raramente mostrano i loro volti in pubblico. Sono come i bambini della nobiltà, i bambini nel palazzo reale. Quasi mai mostrano i loro volti all'esterno, quindi pochissime persone conoscono i loro nomi, pochissime persone

hanno visto i loro volti. A meno che non si sviluppi la mente e la concentrazione, non vedrete queste bellezze. Se sviluppate concentrazione, potete scrutare dentro, usando il vostro discernimento per separare i veli, e poi vedrete questi figli di Mara.

La madre di Mara, l'ignoranza, giace ancora più in profondità. L'ignoranza significa non conoscere la propria mente, confondere il proprio pensiero con la propria mente; avere una conoscenza confusa della vostra mente; pensando che i vostri pensieri sul passato o sul futuro siano la mente; pensare che il corpo sia la mente o la mente sia il corpo; che quel sentimento sia la mente o che la mente stia provando quel sentimento; che le qualità mentali siano la mente o che la mente sia le qualità mentali; che la mente sia il sé o il sé sia la mente; non riuscire a separare queste cose dal "te" stesso, rimanendo impigliato: si chiama ignoranza.

In breve, l'ignoranza significa farsi catturare dal presente.

Tutte le cose che ho menzionato finora sono chiamate demoni delle contaminazioni. Ci disturbano continuamente, ci ostacolano continuamente, motivo per cui vengono chiamati i demoni della contaminazione. Come agiscono i demoni? Quando diventate davvero avidi, ad esempio, vi impediscono di essere generosi e fare donazioni. Volete semplicemente ottenere e non volete dare. Ecco come l'avidità è un demone. Quando diventiamo possessivi delle cose, tenendocene strette, e qualcuno distrugge ciò a cui ci stiamo aggrappando, ci arrabbiamo e ci sentiamo maltrattati. Questo mette la nostra mente in subbuglio e si agita tutto. Ecco come l'avidità è un demone.

Lo stesso vale per la rabbia. Una volta che si presenta, non v'importa niente di niente. Vedete le altre persone come nient'altro che formiche rosse o nere: tutto ciò che dovete fare è calpestarle e hanno finito di esistere. Il potere esplosivo della rabbia è più violento di ogni altra cosa. Che voi siate davvero in grado di meritervi una cosa, non vi interessa. Siete sfacciati e insensati. Ma se qualcuno arriva in quel momento e cerca di convincervi ad agire in modo abile, non volete sentir nulla di ciò che hanno da dire. La rabbia deve proseguire fino a quando non si esaurisce da sola. Ecco perché si chiama demone, perché non puoi fare nulla di buono mentre sei sotto il suo potere.

L'illusione è anche peggio. L'illusione penetra in voi, come il sangue penetra in ogni parte del vostro corpo. Quando facciamo il male, siamo illusi. Quando facciamo del bene, siamo ancora illusi. Anche se siamo ben istruiti nel Dhamma, non possiamo ancora sfuggire al potere dell'illusione. Non importa chi siamo, ci simette subito alle calcagna. Potremmo voler offrire dei meriti, ma quando siamo illusi non sappiamo cosa sia giusto e cosa sia sbagliato. Vogliamo semplicemente il merito. Osserviamo i precetti perché vogliamo essere buoni, ma non sappiamo quale sia la vera virtù. È lo stesso quando pratichiamo la concentrazione. Vogliamo ottenere risultati, ma non possiamo distinguere la giusta concentrazione da quella sbagliata. Continuiamo semplicemente a desiderare. Questo si chiama illusione, in quanto la nostra conoscenza non è in linea con la verità. Non è che non sappiamo nulla. Lo sappiamo, ma ciò che sappiamo si allontana dalla verità. Siamo come una persona che ha perso la sua strada: può ancora andare avanti; è solo che non è sulla strada giusta. Supponiamo, ad esempio, che vogliamo andare a Bangkok ma ci confondiamo sulla strada e iniziamo a dirigerci verso BangPuu. Siamo fuori strada per quanto riguarda Bangkok, ma siamo sulla buona strada per BangPuu, e possiamo continuare. Non significa che quando sei sulla strada sbagliata non puoi camminare. Puoi, ma è la strada sbagliata per quanto riguarda la destinazione che desideri. Finirai semplicemente deluso. Questo è il motivo per cui l'illusione si chiama demone.

Il secondo livello di demoni sono le forme di brama. Esistono tre forme di brama, ma che si riducono a due tipi. Traduciamo la brama ardente come "desiderio", e il desiderio è di due tipi. Uno è il desiderio mescolato con la lussuria, per le cose mondane. Il secondo non ha lussuria. È semplicemente un senso di invidia, affetto, simpatia per gli oggetti. Ad esempio, proviamo simpatia per alcuni luoghi. Vediamo determinati oggetti materiali e ci piacciono per il loro aspetto, quindi li cerchiamo; in altre parole, vogliamo ottenerli. Anche questo è un tipo di brama. Lo stesso vale per i vari suoni che ci piacciono. Faticiamo per entrarne in possesso. Il nostro desiderio ci tira, ci trascina; o che si ottenga o meno ciò che vogliamo, dobbiamo continuare a correre. Se otteniamo ciò che vogliamo, almeno abbiamo qualcosa da mostrare per i nostri sforzi. Se non lo facciamo, è una perdita di tempo ed energia e soffriamo. Questo tipo di desiderio è anche chiamato brama: brama di oggetti, cose, suoni, odori, sapori, sensazioni tattili: cose che ci piacciono. Questo è il desiderio combinato non con la lussuria, ma con l'avidità.

Così la brama ha questi due sapori, distillati da *kama-tanha*, *bhava-tanha* e *vibhava-tanha*: desiderio combinato con lussuria e desiderio libero da lussuria. Anche questi sono demoni delle contaminazioni. Ciascuno di essi impedisce alla mente di inclinarsi verso la giusta concentrazione. Questo è il motivo per cui il desiderio, *chanda*, è classificato come un ostacolo. Il desiderio inteso come un ostacolo, comprende l'inclinazione, un senso di gradevolezza, senza essere mescolata con alcuna lussuria. C'è un altro tipo di *chanda*, chiamato *chanda-raga*, o *desiderio-e-passione* - che è più pesante di *chanda* come ostacolo. *Chanda* come ostacolo è leggero. *Chanda-raga* è un nemico dei precetti. *Chanda* come ostacolo è nemico della concentrazione. Questo è il motivo per cui il desiderio in entrambi i sensi della parola è classificato come un demone, un demone delle contaminazioni. Questo è il secondo livello.

Il livello successivo di demoni sono le forme di formazioni o volizioni mentali. Ad esempio, le formazioni meritorie: i pensieri della mente che propendono o danno origine al merito, al bene. Supponiamo ora che quei pensieri non abbiano soddisfazione. La mente allora diviene acida. Come il re Asoka, che governava il subcontinente indiano, governava in due modi. Uno era attraverso la sua bontà come persona. I suoi sudditi lo rispettavano, lo onoravano e quindi gli obbedivano. L'altro modo era attraverso il suo potere militare e la sua forza. Questo era il motivo per cui c'era legge e ordine nel suo regno. Nell'ambito della religione, ha dato un enorme sostegno e incoraggiamento, costruendo una grande quantità di opere meritorie, così tanto che gli si rivolse contro. Diede continue donazioni ai bhikkhu del sangha, fino a quando un giorno, verso la fine della sua vita, decise che voleva usare del denaro per acquistare donazioni come forma di omaggio al Buddha, al Dhamma e al Sangha. Dopo aver formulato questa intenzione, ma prima che avesse avuto l'opportunità di spendere quanto voleva, si ammalò. Quindi voleva sbrigarsi e finire di fare i meriti in linea con i suoi piani. Mandò uno dei suoi funzionari a prelevare più denaro dal tesoro, che conteneva sia fondi governativi che fondi privati del re. Quando il funzionario arrivò al tesoro, il tesoriere disse che non avrebbe consegnato il denaro, in quanto doveva andare solo al governo.

Quindi il funzionario tornò per informare Re Asoka, che si arrabbiò. "Questi sono i miei fondi", pensò. Voleva usare i fondi come una forma di omaggio al Buddha, al Dhamma e al Sangha, ma quando non riuscì a farlo, la sua mente si inasprì. Accadde che morì, con la mente turbata. Ora, poiché morì mentre era arrabbiato con il suo tesoriere per non avergli permesso di offrire meriti, il risultato fu che nacque come un serpente gigantesco, un enorme pitone, che strisciava avanti e indietro attorno al tesoro reale. Lì dovette rimanere, fissato sui suoi averi, per molti giorni, il che gli impediva di godere dei risultati del bene che aveva fatto. Quando era vivo, aveva fatto del bene in molti modi: costruendo templi, costruendo pagode, piantando un gran numero di alberi di Bodhi, facendo enormi donazioni al Sangha, osservando i precetti, ascoltando il Dhamma. Quando morì, avrebbe dovuto rinascere come un deva maschio o femmina, ma invece andandosene in quel modo, venne alla luce come un serpente. Questo è un esempio di come buone intenzioni, intenzioni meritorie, quando non sono soddisfatte, possono portare alla contaminazione e alla rinascita come animali comuni. Ecco perché i pensieri di elargire meriti, anche se meritori, possono trasformarsi in demoni.

Lo stesso è ancora più vero con le formazioni demeritorie, i pensieri di fare il male. Basta pensare al male per far sì che sia sufficiente ad ostacolare la nostra bontà. Quando pensieri di questo tipo sorgono nella mente, anche se non abbiamo ancora agito, anche se non abbiamo ancora parlato sotto la loro influenza, il semplice fatto di avere una cattiva intenzione nella mente è sufficiente per impedirci di raggiungere i nobili sentieri e le realizzazioni. Un esempio di questo è la storia di due abitanti di un villaggio, due amici, durante un sabato di osservanza buddista. Al mattino presto, le persone nel villaggio sentirono il suono della campana e del gong nel tempio locale, quindi si alzarono prima dell'alba e si prepararono per andare a dare da mangiare e ascoltare un sermone al tempio. Uno degli amici pensò tra sé e sé: "Se vado a prender meriti al tempio, quando torno a casa non avrò niente da mangiare. Meglio che vada a pescare". Quindi cucinò del riso e preparò il cibo per l'altro amico da portare al tempio.

Per quanto riguarda l'amico che andava al tempio: mentre metteva del cibo nelle ciotole dei monaci, prendeva i precetti e ascoltava il sermone, tutto ciò che riusciva a pensare erano i cattivi pensieri del tipo: "Il mio amico riuscirà a catturare qualche pesce per far da mangiare questa sera, mi chiedo". Mentre ci pensava, sviluppò un forte desiderio di mangiare pesce al curry, fatto con il pesce che il suo amico stava uccidendo nel torrente. È tutto ciò a cui riusciva a pensare mentre metteva del cibo nelle ciotole dei monaci

e ascoltava il sermone. Non stava pensando all'uccisione dell'animale. Pensò semplicemente: "Se il mio amico pesca del pesce, potrò mangiare". Per quanto riguarda l'amico che stava pescando, non riusciva a pensare a altro, "Mi chiedo se il mio amico abbia messo del cibo nelle ciotole dei monaci ... Ormai, probabilmente ha preso i precetti ... Ormai probabilmente starà ascoltando il sermone e ottenendo un sacco di meriti". Questo è tutto ciò a cui poteva pensare. Ora, grazie al potere meritorio delle sue intenzioni, nessun pesce fu catturato dalla sua rete. Ogni volta che sentiva il colpo di gong al tempio, abbassava la rete, alzava le mani e diceva: "Sadhu!", tutto il giorno fino a quando l'oscurità scese. Poiché i suoi pensieri erano così persi nel fare il bene, i suoi sforzi per compiere il male non ci riuscirono.

Per quanto riguarda l'amico che andava a ricevere meriti al tempio, i suoi pensieri erano persi nell'idea di mangiare pesce con il suo amico, così alla fine non ottenne quasi alcun merito. I meriti che ricevette non valsero tutto il tempo e gli sforzi che erano stati fatti per sistemare il cibo per i monaci, prendere i precetti e ascoltare il sermone con le mani giunte in segno di rispetto. In altre parole, il suo stato d'animo annullò la sua bontà, quindi non riuscì a trovare un corrispettivo per il suo amico che era fuori a fare il male senza volerlo davvero. Quindi il suo stato d'animo si trasformò in un demone e lo danneggiò in due modi: il primo era che voleva mangiare pesce ma non aveva avuto un solo boccone. Il secondo era che, anche se aveva guadagnato un po' di merito dalle donazioni che aveva fatto ai monaci, era troppo poco. Ha semplicemente eseguito il gesto di mettere il cibo nelle ciotole dei monaci, prendendo i precetti, ascoltando il sermone, ma la sua mente era concentrata sul mangiare pesce al curry con il suo amico. Quindi non ha ottenuto nessuno dei buoni risultati che avrebbe voluto ottenere dalle sue azioni. Questo è il motivo per cui si dice che i pensieri malvagi annullano la nostra bontà. Anche se stiamo facendo del bene, pensieri di questo tipo feriscono la nostra bontà, come una palma o un albero di cocco con la corona tagliata. O un banano che ha dato i suoi frutti: non sarà più in grado di crescere, di portare fiori o di produrre altri frutti. Le persone che pensano in modo malvagio, anche se fanno del bene, non incontrano alcun progresso nella vita. Non incontrano altro che fallimento. Questo si chiama formazione demeritoriale, un altro tipo di demone che ci impedisce di riuscire a dare origine al bene.

Il terzo tipo di formazione mentale è il pensiero neutro, che non è ancora buono o cattivo. Questo tipo di pensiero può anche essere un demone delle contaminazioni. Supponiamo, ad esempio, che intendiamo lavorare nella nostra fattoria. "Non abbiamo tempo di andare al monastero", ci diciamo: "Non abbiamo ancora abbastanza da mangiare". O se abbiamo intenzione di vendere dei prodotti: "Se andiamo al monastero, non avremo il tempo di ottenere un buon incasso". Oppure passiamo il nostro tempo a pensare ad alcuni importanti affari che dobbiamo fare, che dovremmo fare questo e dire quello. Oppure pensiamo di uscire a fare un giro e rilassarci un po'. Quando pensiamo in questo modo, ci vorrà ancora del tempo per sviluppare la bontà dentro di noi. Continuiamo a rimandare. In quale modo? Quando siamo bambini, ci diciamo che possiamo aspettare fino a quando non saremo più grandi. Non moriremo presto, quindi dovremmo dedicare del tempo a studiare. Quando diventiamo giovani adulti, ci diciamo che possiamo aspettare fino a quando non ci sposeremo. Una volta che ci sposiamo e ci stabiliamo nella nostra carriera, ci diciamo di aspettare che i nostri figli crescano e si sposino. Andare al monastero può aspettare fino a quando non saremo invecchiati un po'. Continuiamo a rimandare e ci trasformiamo in simpatici maialini che Mara può deglutire facilmente senza nemmeno rendercene conto.

Alla fine, se sopravviveremo davvero fino alla vecchiaia, i nostri figli si preoccuperanno e proveranno a dissuaderci dall'andare. "Mamma, non andare al monastero. Sei vecchia. Soffrirai ogni sorta di difficoltà." E noi ci crediamo. "Se ti senti svenire o ti ammali, sarà difficile per te." I tuoi occhi diventano tali da non poter vedere, le orecchie in modo tale da non poter sentire. Non puoi ascoltare i sermoni, non puoi sentire quando danno i precetti. I tuoi occhi, le tue orecchie, ogni modo per fare del bene ti sarà impedito.

Questo è ciò che accade alle persone coinvolte nel loro lavoro, preoccupate di come mangiano, dormono e vivono; preoccupati per la ricchezza e la povertà, al punto da non poter sviluppare alcuna abilità e vederne attraverso. Questi modi di pensare sono un tipo di costruzione mentale che ci prende in giro, ci fa inciampare, ci tira indietro, ci lega. Ecco perché contano come un tipo di Mara, come demoni delle contaminazioni.

Il demone delle contaminazioni al quarto livello è l'ignoranza, non conoscere le cose. Non conosciamo la sofferenza e l'insoddisfazione; non conosciamo la causa della sofferenza; non siamo a conoscenza della cessazione della sofferenza o del percorso di pratica che porta alla cessazione della sofferenza. La nostra non conoscenza di queste Quattro Nobili Verità è un aspetto dell'ignoranza. Un altro aspetto è il non sapere quali affari sono passati, quali sono futuri e quali sono presenti. Questi tre, più le Quattro Nobili Verità, sommando fanno sette. E poi non c'è conoscenza dell'ignoranza stessa, che fa otto. Queste forme di nescienza, sono chiamate *avijja* o ignoranza.

Ciò a cui tutto si riduce è il non conoscere il sentiero, la via. Ad esempio, quando pratichiamo i Quattro fondamenti della pratica: *kayanupassana*, ci concentriamo sul corpo in sé e per sé, ma non capiamo il corpo. Pensiamo che il corpo sia la mente o la mente sia il corpo. Questa è ignoranza. È buio. Ottunde la conoscenza del corpo e della mente, in modo che pensiamo che siano la stessa cosa. Non possiamo separare il corpo dalla mente o la mente dal corpo. Questo si chiama non conoscere il nostro sentiero.

Vedananupassana: ci concentriamo i sentimenti in loro e per loro, ma non conosciamo veramente i sentimenti. "Sentimento" qui significa l'atto di assaporare le sensazioni, che a volte sono piacevoli, a volte dolorose, a volte né piacevoli né dolorose. Pensiamo che il piacere sia la stessa cosa che la nostra stessa mente, o che il nostro *lo* sia ciò che ha piacere. O pensiamo che il dolore sia la stessa cosa che il nostro sé, o che il nostro *lo* sia ciò che ha dolore. Non possiamo separare il piacere e il dolore dalla mente, quindi si intrecciano strettamente. Non possiamo separarli, non possiamo dire cosa sia cosa. Questo si chiama ignoranza, non conoscere il sentiero.

Cittanupassana: ci concentriamo sulla mente in sé e per sé, ma non conosciamo veramente la mente. Qual è la mente? In realtà, ci sono due aspetti nella mente. C'è la coscienza mentale, e poi c'è la mente stessa. Pensiamo che la coscienza sia la mente, che la mente sia consapevolezza. In realtà, la coscienza è ciò che accade. Diciamo che vediamo uno spettacolo a Bangkok. *Cakkhu-viññana*, la coscienza visiva è ciò che va a vedere, ma la mente non va. L'atto di andare, è ciò che si chiama coscienza, ma non ha sostanza.

Sota-viññana: A volte ricordiamo i suoni del passato. I pensieri dei suoni appaiono nella mente e ci concentriamo su di essi, in modo che possiamo ricordare ciò che questa o quella persona ha detto, quanto fosse bello...Ciò che abbiamo ricordato è *sota-viññana*, coscienza uditiva. Poi c'è la coscienza olfattiva. Siamo in grado di riconoscere con quali odori stiamo venendo in contatto. Possiamo ricordare quali odori c'erano e quali cose abbiamo annusato in passato. La funzione mentale che viene a sapere queste cose si chiama *ghana-viññana*. Poi c'è *kaya-viññana*, coscienza nel cospo (sensoriale). Siamo in grado di riconoscere l'aria calda dall'aria fredda. Possiamo riconoscere che "Questo tipo di fresco è il freddo dell'acqua; quel tipo di freddo è il freddo del vento; questo tipo di calore è il calore del fuoco; questo tipo di calore è il calore dell'aria calda; quel tipo di calore è il calore del sole". Possiamo riconoscere chiaramente queste cose. Potremmo persino scrivere un saggio su di loro. Conoscere queste cose si chiama *kaya-viññana*.

Mano-viññana, coscienza dell'intelletto (intellettuale). Il nostro pensiero si rivolge a Bangkok, alla foresta, al deserto, a tutto il mondo. **La nostra conoscenza di questi pensieri è *mano-viññana*, mentre la mente è ciò che rimane proprio qui nel presente. Non può andare da nessuna parte. La parte della mente che è la consapevolezza stessa non può andare da nessuna parte. Resta proprio qui. Esce solo fino alla pelle. C'è consapevolezza delle cose oltre la pelle, ma quella consapevolezza non è la mente. È coscienza. Non c'è sostanza per la coscienza, nessuna sostanza, proprio come l'aria. Quindi non dobbiamo impigliarvici. Possiamo separare la coscienza dalla mente, separare la mente dalla coscienza. La mente è come un fuoco; la coscienza, la luce del fuoco. La luce e il fuoco sono due cose diverse, anche se la luce esce dal fuoco. Quando non lo capiamo, si chiama ignoranza. Concepiamo la coscienza come la mente e la mente come coscienza. Quando abbiamo tutto confuso in questo modo, si chiama ignoranza.**

Dhammanupassana. Ci concentriamo sui *dhamma* in loro e per loro, cioè sulle qualità mentali che sorgono nella mente. Quando nella mente sorgono qualità poco abili, non sappiamo quanti danni possano causare. Questa è ignoranza. Per quanto riguarda le qualità abili: quali offrono solo piccoli benefici, quali danno benefici medi e quali danno benefici travolgenti, non lo sappiamo. Ciò significa che non conosciamo le qualità della mente. Quando non conosciamo le qualità della mente, non possiamo separare il bene dal

male o il male dal bene, non possiamo separare la mente dalle sue qualità o le qualità dalla mente. Tutto è saldamente bloccato insieme in una massa grande e spessa in modo che non possiamo separarli. Questo si chiama ignoranza. L'ignoranza è un Mara, un demone, un demone che si frappone, impedendoci di raggiungere il bene più alto, cioè il *Nibbana*.

Tutti e quattro questi tipi di contaminazione sono chiamati Mara o demoni delle contaminazioni. La madre di Mara è l'ignoranza. I figli di Mara sono le costruzioni mentali; i nipoti di Mara sono le tre forme di brama; e i pronipoti di Mara sono avidità, avversione e illusione. A volte questi membri della famiglia Mara ci aiutano a sviluppare merito e abilità. A volte si alzano e si siedono sulla nostra testa, ci dominano e ci danno ordini. Supponiamo, ad esempio, che l'avidità diventi davvero forte. Afferriamo tutto ciò su cui possiamo mettere le mani, senza pensare a chi appartiene o se prenderlo sia giusto o sbagliato. Quando l'avidità diventa davvero forte, può spingerci a fare il male. Quando la rabbia diventa davvero forte, ci mette pressione sui nervi al punto da poter emettere una condanna a morte e commettere un omicidio. Lo stesso vale per l'illusione.

Ognuna di queste cose è un nemico, che blocca la nostra bontà, ma ognuna può anche esserci di beneficio. Se abbiamo discernimento, l'avidità può aiutarci. La rabbia può aiutarci. L'illusione può aiutarci. Se abbiamo discernimento, la brama può aiutarci a motivare lo sviluppo del bene. Non guardare in basso. Siamo venuti qui per ascoltare un sermone. Chi ci ha convinto a venire? Brama, ecco chi. Quando le persone si ordinano come monaci e novizi, cosa li costringe a farlo? Desiderio, ecco cosa. Non dovremmo concentrarci solo sul suo lato negativo. Per quanto riguarda le fabbricazioni meritorie, se non ne avessimo nessuna, non saremmo in grado di sviluppare alcuna bontà. Chiunque sviluppi la bontà in qualche modo deve iniziare con l'intenzione di farlo. Anche l'ignoranza è buona. Quando sappiamo che abbiamo ignoranza, ci affrettiamo e troviamo un modo per superarla. **L'ignoranza è ciò che ci porta fuori strada, ma alla fine l'ignoranza stessa è ciò che dovrà riportarci indietro. La conoscenza non ha mai portato nessuno a studiare.** L'ignoranza è ciò che rende le persone desiderose di imparare. Quando le persone lo sanno già, perché dovrebbero voler guardare oltre? L'illusione è ciò che ci fa cercare la conoscenza, unendoci alla società, associandoci alle persone. La nostra conoscenza diventa sempre più ampia dal primo impulso nato nell'ignoranza.

Quindi, quando si ha a che fare con i demoni delle contaminazioni, bisogna cercare sia i loro punti positivi che quelli negativi. Solo quando vedete entrambe le parti potete definirvi discernenti e saggi. Quando siete in grado di prendere cose cattive e renderle buone, è allora che siete davvero eccezionali. Se prendete cose buone e le rendete cattive, non va affatto bene. Anche quando prendete cose buone e ne fate altre buone, non è davvero speciale.

Esistono tre livelli di bontà: buono, eccellente ed eccezionale. Una brava persona fa del bene. Una persona eccellente prende qualcosa di buono e lo rende migliore. È eccellente, ma non eccezionale. Una persona eccezionale prende cose cattive e le rende buone, prende cose buone e le rende eccellenti. Quindi questi sono i tre livelli di bontà: buono, eccellente ed eccezionale.

Quindi oggi ho parlato dei demoni della contaminazione, dopo il discorso dell'altro giorno sui demoni degli aggregati (*khandha-mara*). Dovremmo tutti imparare a pensare, a considerare le cose, a meditare sulle cose, in modo da poter trovare la bontà da ogni parte, in ogni angolo che guardiamo. In questo modo, se guardiamo sotto di noi troveremo tesori. Se guardiamo sopra di noi troveremo tesori. Guardare sotto di noi significa guardare le cose che sono i nostri nemici. Potremo ottenere tesori da loro: bontà a un livello eccezionale. Quando guardiamo le cose che sono nostri amici, possiamo ottenere l'eccellenza da loro. Dovremmo cercare di sviluppare tutti e tre i livelli di bontà. Se abbiamo discernimento, possiamo ottenere tutti e tre i livelli di bontà dai demoni delle contaminazioni e dai demoni degli aggregati, e otterremo tutti e tre i benefici che ho menzionato.

Per questo motivo dovremmo sviluppare le nostre facoltà mentali (*indriya*) fino a quando non saranno forti, capaci e mature, in modo che non temano alcun tipo di Mara. Una persona che ha studiato i serpenti può raccogliarli senza paura il loro veleno. Una persona che ha studiato le tigri può catturarle e non farsi mordere. Allo stesso modo, se abbiamo discernimento, possiamo catturare e domare i demoni delle contaminazioni in modo che ci supportino nell'essere eccezionali, fino ai sentieri (*magga*) e alle realizzazioni (*phala*) che conducono al *nibbana*. Chi non ha l'abilità o il discernimento verrà portato via dai demoni delle contaminazioni per essere torturato e ucciso. Quindi dovremmo usare il nostro più forte discernimento per

considerare queste cose. Questo è ciò che ci condurrà ai nobili sentieri e alle loro realizzazioni.

Quindi, quando abbiamo sentito questo, dovremmo considerare ciò che abbiamo ascoltato e prenderlo a cuore, portandolo dentro per vedere i modi in cui le cose sono effettivamente dentro di noi e dunque praticare di conseguenza, in linea con il modo della giusta pratica. Questo è quando possiamo essere a nostro agio. Le persone cattive ci aiuteranno. Le brave persone ci aiuteranno. Saremo liberi dal pericolo. I ladri saranno i nostri servi, aiutandoci nei nostri vari compiti. Le persone sagge ci aiuteranno nel nostro lavoro, quindi come possiamo fallire? Se guardiamo alle persone cattive, vengono e ci aiutano. Se guardiamo alle brave persone, vengono e ci aiutano. Se ci concentriamo sui Mara che sono i nostri nemici, si trasformeranno in nostri amici e compagni. Quando arriveremo a questo punto, non sapremo cosa sia un Mara, perché niente è un Mara in alcun modo. Tutto è neutro, la proprietà comune del mondo. Chiunque può vedere le cose in questo modo non ha più sofferenza, né più ostacoli. Tutto è luminoso, raggiante e facile. Se andrete avanti, non rimarrete bloccati. Se tornerete indietro non rimarrete impigliati. Potete andare agevolmente come una barca sull'acqua. Ecco perché si dice che questo tipo di persona sia *sugato*: qualcuno che va bene, che se ne è ben-andato.

Quindi tutti noi che stiamo sviluppando le nostre perfezioni dovremmo praticare in questo modo.

E ora che ho spiegato i demoni delle contaminazioni, finisco qui.