

**Insegnamenti di
Sayadaw Ashin Ottamathara**

Edizione italiana

Edizione a cura di Lara Fabris e Sayalay Khema Cari

Maggio 2019

*Questo libro è distribuito gratuitamente.
Può essere riprodotto e diffuso liberamente.*

Prefazione

La presente edizione è la prima pubblicazione degli insegnamenti di Sayadaw¹ Ottamathara destinata all'Italia. Essa include una selezione degli insegnamenti offerti durante il primo ritiro tenuto dal maestro nel Thabarwa Nature Centre di Serravalle Scrivia (Alessandria), nel giugno/luglio 2018, e un insegnamento offerto in occasione della sua prima visita nel comune di Cinque Frondi (Reggio Calabria), nel febbraio 2019, durante la quale si è decisa l'apertura di un nuovo centro Thabarwa. Come ogni altra edizione dei suoi insegnamenti, si tratta di trascrizioni dei discorsi tenuti da Sayadaw in occasione di ritiri e incontri pubblici. Egli offre un insegnamento molto pratico e "vivo", trasmesso di volta in volta nel momento e nella situazione presente. Non scrive libri, ma tiene numerosi discorsi di Dhamma² e, soprattutto, crea centri di meditazione in cui vivere e mettere in pratica l'insegnamento.

Sayadaw Ottamathara è un maestro raro ed è una fortuna che sia arrivato in Italia. Unisce in sé un profondo livello di saggezza e comprensione della realtà, un'illimitata dedizione alla bontà e al servizio, l'instancabile impegno a fare il bene, rispondendo ai bisogni spirituali e materiali di persone, luoghi e

¹Sayadaw (pronuncia "saia-do") significa "maestro" ed è il titolo con cui vengono chiamati i monaci insegnanti in Myanmar.

²La parola "Dhamma" si riferisce all'insegnamento del Buddha.

situazioni.

Il suo è un insegnamento essenzialmente pratico: leggere o ascoltare gli insegnamenti e sedersi in meditazione sono solo una parte. Attraverso le sue parole, Sayadaw ci offre delle indicazioni preziose: sta a ciascuno di noi metterle in pratica in ogni azione – così potremo sperimentare una benefica trasformazione della mente e vivere una vita più felice, serena e armoniosa.

I suoi centri di meditazione, i centri Thabarwa¹, sono luoghi aperti a tutti, liberi e senza limiti, in cui mettere in pratica l'insegnamento e fare esperienza della verità trasmessa, imparando dalle nostre azioni e da quelle degli altri. Essi offrono rifugio spirituale e materiale e costituiscono un terreno proficuo per crescere umanamente e spiritualmente, attraverso la pratica della consapevolezza, del distacco e delle buone azioni senza limiti.

In Italia esistono già due centri Thabarwa: il centro di Serravalle Scrivia (Alessandria), aperto nel novembre 2017, è il primo centro Thabarwa in Europa. Nato con l'aiuto di un solido gruppo di volontari, che con grande impegno ha fatto conoscere Sayadaw nel nostro Paese, il centro unisce la vocazione alla pratica meditativa e all'attività sociale. Il secondo centro Thabarwa sorge nel comune di Cinque Frondi (Reggio Calabria),

¹*Thabarwa* (pronuncia "ta-ba-uà"), in birmano, significa "natura originale".

dove Sayadaw è stato accolto con entusiasmo dalla comunità e dalle autorità locali. Dopo la sua prima visita, nel febbraio 2019, il centro ha aperto le porte già nel mese di giugno.

Da quando è arrivato in Italia per la prima volta, nel 2016, sempre più persone conoscono il maestro e apprezzano il suo insegnamento e la sua opera. Molti hanno avuto l'occasione di incontrarlo di persona durante i ritiri e gli incontri pubblici tenuti periodicamente nel nostro Paese, e in molti hanno già sperimentato i benefici di vivere e praticare nei centri Thabarwa. Con questa edizione offriamo a sempre più persone la possibilità di conoscere il suo insegnamento e di scoprire la realtà dei centri Thabarwa. Auguriamo che questa lettura vi sia di beneficio e ispirazione.

Sayadaw Ottamathara e i centri Thabarwa

Sayadaw Ottamathara nasce nel 1969 a Katha (Sagaing), in Myanmar. Nel 1992 si laurea con lode in Inglese presso l'Università di Yangon, e in seguito avvia un'attività commerciale. Il suo business ha successo in breve tempo, ma dopo alcuni anni si trova ad affrontare difficoltà che non riesce a risolvere, e sperimenta molta sofferenza mentale.

Nel 1999, su invito di un amico, partecipa a un ritiro di meditazione, presso il Mogok Meditation Centre a Insein (Yangon), in cui viene iniziato alla pratica meditativa. Da allora, la pratica del Dhamma diventa prioritaria: per tre anni si dedica intensamente alla meditazione e di pari passo riduce il suo business, fino a chiuderlo completamente. Nel 2000 crea "Avijjā to Vijjā" (dall'ignoranza alla Saggiezza), un centro per la libera distribuzione di libri e materiale audio sulla meditazione e l'insegnamento del Buddha, nel centro di Yangon (38th Street). Nel 2002, a 33 anni, decide di abbandonare la vita da laico e si ordina come monaco.

Nei primi anni dedica le sue giornate a insegnare, dal mattino presto fino a notte, recandosi ovunque sia invitato – non solo in monasteri e case private, ma anche ospedali – ed è accompagnato da un numero sempre crescente di discepoli.

Nel 2007, per fornire loro un luogo dove stare stabilmente, apre un centro di meditazione, negli ultimi quattro piani di un edificio nel centro di Yangon (45th Street). Meditanti,

monaci e monache vivono e praticano nel centro assieme al maestro, sostenuti dalle offerte di cibo e denaro raccolte durante la tradizionale questua giornaliera.

L'anno successivo gli viene donato un terreno di due ettari in una località limitrofa a Yangon, Thanlyin: in questo modo può soddisfare il suo desiderio di aiutare sempre più persone, e in modi sempre nuovi. Nasce così il primo Thabarwa Meditation Centre. Fin dall'inizio, il centro ha accolto chiunque cercasse rifugio. Ogni volta che incontrava qualcuno in bisogno, Sayadaw lo invitava a stare nel centro, così che avesse l'opportunità di ascoltare il Dhamma e ricevere l'aiuto suo e dei suoi discepoli. I primi anni sono difficili: lo sviluppo materiale del centro richiede molte energie, le risorse sono limitate e il numero sempre crescente di persone che chiedono aiuto mette alla prova gli sforzi della comunità. Nonostante questo, il centro Thabarwa continua a crescere. La situazione cambia quando l'opera di Sayadaw viene resa nota dalla stampa, in seguito alla parziale liberalizzazione dei media nel 2014, e ancor più dopo le elezioni democratiche del novembre 2015. Da allora un numero crescente di persone ha iniziato a visitare il centro di Thanlyin, offrendo aiuto volontario e sostegno finanziario.

Oggi il Thabarwa Centre di Thanlyin si estende su un'area di trentasette ettari e ha l'aspetto di una cittadina, con vari alloggi, cucine e servizi comuni, piccoli negozi e uffici amministrativi, e include due ospedali, una clinica dentale, una di agopuntura e medicina tradizionale, scuole per bambini e una

scuola di buddhismo, una biblioteca e diverse sale di meditazione. Nel centro vivono circa quattromila persone. Thabarwa accoglie chiunque si trovi in uno stato di bisogno, di qualunque natura: qui hanno trovato rifugio persone anziane e malate, indigenti, senzatetto e abbandonate, orfani e disabili, tossicodipendenti e alcolizzati, malati mentali e persone colte in vari tipi di difficoltà sociali o finanziarie. I centri Thabarwa non rifiutano nessuno e si prendono cura delle persone fino alla fine della loro vita, offrendo cibo, alloggio, assistenza medica e istruzione. Soddisfatte le necessità di base, vivendo in un ambiente positivo e amichevole, gli abitanti trovano serenità e agio, e possono dedicarsi alla pratica della meditazione e del Dhamma.

L'assistenza è resa possibile dall'opera offerta liberamente da volontari locali e internazionali: Thabarwa è casa e rifugio anche di chi vuole dedicarsi alla meditazione e alle buone azioni. Chi si reca al Centro è libero di unirsi alle molte attività in corso o di proporre nuovi progetti. Alcuni mettono a disposizione le loro qualifiche specifiche, altri il loro tempo e la loro buona volontà. In questo modo possono sperimentare quello che Sayadaw chiama "il potere delle buone azioni", comprendendo la legge di causa ed effetto e facendo esperienza diretta di come la mente si trasforma quando ci si dedica a compiere buone azioni a beneficio degli altri. Allo stesso tempo, meditanti e volontari possono beneficiare degli insegnamenti e delle sedute di meditazione che si svolgono

nelle varie sale di Dhamma.

Oggi il centro sta per conoscere un'ulteriore sviluppo: recentemente sono stati acquistati quattro ettari e mezzo di terreno adiacente, destinato ad accogliere il nuovo centro Thabarwa Thanlyin. Il piano prevede tre edifici per la meditazione di otto piani, due ospedali di diciassette piani, due università di dodici piani, degli edifici residenziali (di cui uno destinato accogliere il numero sempre crescente di volontari internazionali) e un parco.

Dopo il primo centro di Thanlyin, Sayadaw ha fondato centri Thabarwa in tutto il Myanmar: ad oggi se ne contano circa cinquanta, in vari gradi di sviluppo. Nel 2009 ha iniziato a insegnare all'estero, prima in Asia, poi in Australia, Stati Uniti ed Europa: oggi esistono centri Thabarwa in Malesia, Singapore, Thailandia, Taiwan, Vietnam, Giappone, Stati Uniti (in California e in Virginia) e Italia. Ogni centro è diverso, adatto al luogo, alla situazione e a bisogni specifici, ma i principi su cui si basano sono gli stessi.

Tutti i centri Thabarwa, e tutte le opere di Sayadaw, nascono e si mantengono grazie a libere donazioni. Queste sono una forma di "atto meritorio" o "buona azione" e sono parte della pratica buddhista della generosità (*dana*). Quando Sayadaw è in visita per offrire insegnamenti, le persone del luogo sono spesso ispirate dalle sue azioni e donano proprietà e finanze alla sua causa, permettendogli così di aprire nuovi

centri. Sayadaw utilizza le donazioni ricevute per offrire ogni tipo di aiuto, colmando le mancanze esistenti e rispondendo a problemi a cui la società fatica a rispondere. Maggiori sono le donazioni, maggiori sono le possibilità di offrire aiuto, per una comunità – e un maestro – che non si fermano mai.

Così, nel 2012 ha creato il primo "Good Will Village" (villaggio della buona volontà), in un terreno di undici ettari adiacente al Thabarwa Centre di Thanlyin. Ha distribuito liberamente sezioni di terreno a sfollati, senzatetto e famiglie in bisogno, che hanno potuto costruire le loro case. Oggi, oltre dodicimila persone vivono nel villaggio, che include due scuole, una sala di meditazione, un mercato coperto e altre infrastrutture.

Due anni dopo nasce il secondo Good Will Village nella cittadina di Hlegu, dove vivono centocinquanta famiglie. Nel 2016, sempre a Hlegu, ha creato un rifugio per animali randagi, abbandonati o in pericolo: cani e gatti, ma anche mucche e capre, scimmie, serpenti e alcuni orsi. Non solo gli uomini, ma ogni essere vivente deve avere la possibilità di vivere in salute e armonia.

Oggi Sayadaw Ottamathara continua a viaggiare instancabilmente in Myanmar e all'estero, tenendo insegnamenti, dedicandosi a cause umanitarie e prendendosi cura dei vari centri Thabarwa nel mondo.

Nell'insegnare il Dhamma, invece che mettere l'accento

sulla sola pratica della meditazione silenziosa, nel contesto formale di un ritiro o di un centro di meditazione, Sayadaw spiega l'importanza della consapevolezza e del distacco in ogni azione e situazione. Insegna il metodo del "solo fare": ogni azione è da "fare solamente" e ogni cosa è da "sperimentare e usare solamente", con consapevolezza e senza attaccamento. Dedicarsi a compiere buone azioni senza limiti è un altro aspetto essenziale della pratica: in questo modo possiamo distaccarci dalle abitudini che costituiscono la nostra personalità e che ci limitano, e mettiamo in atto buone cause per il futuro. Secondo la legge di causa ed effetto, a buone azioni seguono buoni risultati, e abbiamo la certezza di ricevere in futuro ciò che diamo nel presente.

Con il suo insegnamento, Sayadaw Ottamathara invita a riconoscere la differenza tra "realtà creata" e "realtà originale", a comprendere la verità della "natura impermanente sempre nuova", distaccandosi dalla percezione erronea di essere "qualcosa" o "qualcuno".

Prima ancora che con le parole, Sayadaw insegna con le azioni e con l'esempio. Attraverso i suoi centri di meditazione offre le condizioni per dedicarsi pienamente alla pratica, e invita le persone che sono pronte a seguirlo e unirsi a lui nel compiere buone azioni senza limiti.

Ritiro vipassana al Thabarwa Nature Centre Europe

Serravalle Scrivia (Alessandria), 27 giugno – 3 luglio 2018

Meditazione guidata

Stando seduti e in silenzio, provate a “fare solamente”, comprendendo che “fare qualcosa” e “non fare nulla” è “solo fare”. Provate a fare naturalmente, non in maniera forzata. Non siamo “qualcosa”, non siamo “qualcuno”, siamo ciò che facciamo. È necessario essere consapevoli di ogni nostra azione – mentale, verbale e fisica. L'azione consapevole è la causa del “solo fare”. Siate semplici, pazienti e naturali. Siate presenti al momento, siate consapevoli di ogni azione presente. Stiamo sempre utilizzando l'idea di “qualcosa” o “qualcuno” – ora dobbiamo distaccarci da questa idea. Smettete di pensare dal punto di vista della vostra visione, iniziate a guardare dal punto di vista di causa ed effetto solamente. Azioni buone e giuste sono causa di buoni risultati, azioni cattive e sbagliate sono causa di cattivi risultati ed esperienze. Se siamo consapevoli, siamo consapevolezza; se non siamo consapevoli, siamo ignoranza e attaccamento. La retta visione è riconoscere che siamo tutti uguali, abbiamo tutti ignoranza e attaccamento. Diverso genere, religione, nazionalità sono visione erronea. La

visione erronea è la causa delle difficoltà. La verità è “conoscere solamente”, senza afferrare “qualcosa” o “qualcuno”. “Solo fare” senza ignoranza e attaccamento è la cosa più importante.

Ogni cosa che sorge sparisce per natura. Anche il suono è solo un processo di sorgere e passare della natura impermanente. Dovremmo cercare di non reagire con piacere o dispiacere rispetto a qualunque causa ed effetto. Sia le mie parole sia il rumore di questa macchina sono da sperimentare solamente. Reagire con piacere o dispiacere non è corretto. Se vediamo dal punto di vista della verità, entrambi sono natura impermanente sempre nuova. Solo la verità è completa, niente o nessuno sono completi. La verità – natura impermanente sempre nuova – è completa, niente o nessuno sono completi.

Siate consapevoli nel momento presente e cercate di distaccarvi sia dalla causa sia dall'effetto. L'abitudine di afferrare è sbagliata, il solo usare è giusto. Se stiamo afferrando l'idea di me o te, mio o tuo, siamo sulla via sbagliata. Se siamo consapevoli della verità della natura impermanente sempre nuova, siamo sulla via giusta. Abbiamo tutti l'abitudine di controllare qualcosa o qualcuno, quindi dovremmo tutti cercare di abbandonare l'abitudine di controllare qualcosa o qualcuno. In questo modo possiamo comprendere la verità della natura impermanente sempre nuova.

Non abbiate urgenza; siate lenti e costanti. Niente e nessuno è importante, solo conoscere la verità della natura

impermanente sempre nuova è importante. Non c'è bisogno di preoccuparsi o avere fretta, ma solo di distaccarsi dall'abitudine di essere preoccupati e di affrettarsi. Siate consapevoli, rilassati, pacifici, naturali.

Insegnamenti

Sia la causa sia l'effetto sono da usare solamente senza attaccamento. Anche conoscere è solo conoscere. Questo vale non solo per le azioni degli esseri umani, ma anche per le azioni del vento o di un terremoto. Tutte le azioni degli esseri umani e non umani sono da fare solamente. Gli esseri viventi e gli esseri non viventi sono "non qualcosa", "non qualcuno". Sono natura impermanente sempre nuova.

La maggior parte della gente fraintende la verità e si aggrappa alla propria visione erronea. Per questo, quando cerco di correggere la loro visione, non piaccio più alle persone. Ma io non faccio affidamento su di me, faccio affidamento sulla verità, in questo modo posso superare le difficoltà.

Quando ho stabilito il mio centro di meditazione ho potuto fare molto di più e compiere più atti meritori. Noi meditiamo solo qui, ma è necessario meditare in qualunque luogo. È facile meditare in un centro di meditazione, ma è difficile creare centri di meditazione in ogni luogo. Senza il potere delle buone azioni non è possibile creare un centro di

meditazione. Il centro Thabarwa è la combinazione di molte buone azioni. Grazie al potere delle buone azioni questo luogo è più sicuro di altri luoghi, e qui è facile fare ciò che è giusto. Per questo dobbiamo provare a utilizzare questo centro come la nostra casa. I problemi che ci sono nella società non sono i problemi che ci sono in questo centro. Quindi dovremmo tutti utilizzare i centri di meditazione nel modo giusto, cioè solo usarli con consapevolezza e distacco.

Per fare solamente dobbiamo distaccarci da qualunque cosa facciamo. Fare o non fare con attaccamento è la nostra abitudine. Fare e non fare non sono importanti, ciò che è veramente importante è esseri liberi dall'ignoranza e dall'attaccamento. In questo momento stiamo compiendo una buona azione, per cui è necessario distaccarci dalla buona azione che stiamo compiendo. Se ci sono ignoranza e attaccamento nella mente non saremo mai in grado di fare o non fare solamente.

Sayadaw racconta la sua storia, il suo metodo e il Centro italiano

Ho iniziato a praticare la meditazione all'età di 30 anni, all'epoca ero un uomo d'affari. Sono stato invitato ad un ritiro di cinque giorni, ma non potevo partecipare a tempo pieno, per questo ho partecipato mezza giornata ogni giorno, osservando gli otto

precetti morali, ascoltando i discorsi e meditando. Prima di allora non avevo mai meditato e non avevo mai osservato i precetti, non ero mai stato un meditante, e avevo molte informazioni scorrette sulla meditazione. Ma iniziando a meditare ho potuto correggere molte visioni erranee grazie alla mia esperienza diretta. Conoscere senza pratica e conoscere attraverso la pratica sono due cose diverse. La pratica di mantenere i precetti, la consapevolezza e il distacco sono molto interessanti! Mantenere i precetti e praticare la consapevolezza sono da fare in pratica. Queste sono buone azioni, atti meritori, e se non li facciamo non possiamo sperimentare dei buoni risultati. Solo attraverso la pratica possiamo avere dei buoni risultati e sperimentare i buoni effetti di questi atti meritori. Mantenere i precetti e meditare è una cosa buona, ed è per questo che ho potuto abbandonare i miei beni, i miei impegni, la mia vita da laico e diventare monaco. Ho mantenuto i precetti e ho continuato a praticare la meditazione da allora fino ad adesso. Prima di iniziare a meditare mi piaceva leggere e suonare, ma da quando ho iniziato la meditazione è diventata il mio interesse, ciò che mi piaceva fare. E siccome ho continuato a praticare – osservando i precetti, meditando e compiendo buone azioni – ho ottenuto molti buoni risultati.

La pratica del solo fare è uno dei metodi migliori che ho scelto da praticare io stesso e da insegnare alle persone. Ci sono diversi modi di fare buone azioni: il solo fare è utilizzato raramente nello stesso Myanmar. Il solo fare è forse uno dei

metodi più profondi e più difficili di tutti, possiamo comprenderlo solo attraverso la pratica. Ho insegnato il metodo del solo fare per molti anni, ed è per questo che sempre più persone lo conoscono e lo praticano. Anche in questo ritiro ho insegnato il metodo del solo fare. Semplicemente ascoltando potete comprendere o non comprendere questo metodo, ma se praticate certamente lo comprenderete. La cosa buona di questo metodo è che con esso è difficile andare sulla cattiva strada. Quando compiamo buone azioni dobbiamo usare le persone, i luoghi, il tempo e il metodo nel modo giusto. Se pratichiamo così a lungo, diventeremo abili.

Abbiamo creato un centro di meditazione qui in Italia: è sempre aperto, così diamo sempre l'opportunità di compiere buone azioni, e diventerà più facile farlo. Il centro sarà sempre più completo, e sarà noto a sempre più persone. Dobbiamo continuare a usarlo per fare buone azioni. Thabarwa è diventato noto in tutto il mondo in questo modo. La mia vita è nota perché l'ho utilizzata per fare buone azioni continuamente per molti anni, ed è piena di buoni risultati e di benefici perché ho compiuto molte buone azioni. Dovremmo scegliere uno dei metodi migliori per compiere buone azioni e seguirlo costantemente per molti anni: in questo modo potremo beneficiare dei risultati di questo metodo sempre di più. Solo pochi maestri scelgono il metodo del solo fare. Io ho scelto questo metodo e l'ho utilizzato per molti anni. I benefici che ho avuto io e che ha avuto Thabarwa sono il risultato della pratica

del solo fare. Più lo praticate e più lo potete comprendere, e se comprendete il metodo in maniera completa avrete benefici completi. Se il metodo che utilizziamo è diverso anche i risultati saranno diversi. Il centro Thabarwa italiano è comparso rapidamente per il potere del solo fare, e se continuiamo a praticare questo metodo ci saranno molti benefici. Ho introdotto questo metodo in Myanmar con sempre più successo, sempre più persone lo stanno praticando con buoni risultati. Ora tutti voi avete la possibilità di praticare il metodo del solo fare. In questo modo sempre più persone conosceranno questo centro e questo metodo. Siete liberi di utilizzare questo centro, siete liberi anche di utilizzare un altro metodo, ma scelte diverse avranno risultati diversi.

In realtà io non volevo meditare e non volevo diventare monaco, ma ho dovuto meditare, diventare monaco e insegnare la meditazione per il bisogno delle persone. Più continuo a meditare, ad essere monaco e ad insegnare più posso venire incontro ai bisogni delle persone. In questa maniera sempre più persone sono in relazione con me, perché ho fatto la giusta scelta di venire incontro al bisogno delle persone, compiere buoni azioni, praticare la meditazione e insegnarla. Esseri monaci o monache è essenziale per il bene di tutti, ma la maggior parte delle persone hanno difficoltà a fare ciò che è buono, a essere veri meditanti e veri insegnanti di meditazione,

ad essere monaci o monache. Per questo se siamo in grado di essere dei buoni insegnanti, meditanti, monaci e monache, la nostra vita è utile non solo per noi, ma per tutti. Se siamo in grado di compiere buone azioni e di meditare, siamo in grado di fare qualunque cosa. Se siamo in grado di insegnare le buone azioni e la meditazione, di diventare monaci o monache, lasciando andare le nostre vite da laici o laiche, siamo in grado di fare qualunque cosa. Non è così difficile fare buone azioni e meditare. Non è difficile spiegare ed insegnare la verità. Non c'è nulla di difficile nell'essere monaco o monaca, quindi dovrete provare così da venire incontro ai bisogni delle persone, e in questa maniera le persone verranno incontro ai vostri bisogni. Dobbiamo essere in grado di *fare* ciò che è giusto, oltre che *sapere* ciò che è giusto. Se siamo in grado di sapere e di fare ciò che è giusto la nostra mente è completa. In questa maniera possiamo aiutare ed insegnare agli altri, sapendo e facendo quello che è giusto – molto semplice e molto potente!

Fare buone azioni e conoscere la verità è la mia vita. In questa maniera io non faccio affidamento su nulla e nessuno. Sono molto impegnato ad insegnare alle persone a conoscere ciò che è vero e fare ciò che è giusto. Per 16 anni ho usato la mia vita da monaco per soddisfare i bisogni delle persone, e siccome ho soddisfatto i bisogni di ogni tipo di persone, sempre più persone soddisfano i miei bisogni, e diverse categorie di persone mi conoscono. Uso a beneficio di tutti non solo la mia vita, ma anche il centro di meditazione: così, sempre più

persone sono legate ai centri Thabarwa. In questa maniera Thabarwa è sempre più conosciuto.

Domande e risposte

Quando meditiamo ci focalizziamo sul respiro che entra e che esce o sull'addome che sale e che scende. È questo il modo giusto per comprendere il corpo?

La cosa più importante è "fare solamente". Si è liberi di utilizzare qualunque metodo, la cosa importante è "solo fare". Fare con attaccamento è sbagliato, "solo fare" è giusto. La nostra ignoranza e attaccamento sono importanti; chi siamo, che cosa stiamo facendo, che metodi usiamo non sono così importanti. Solo l'ignoranza e l'attaccamento sono davvero importanti.

Che cosa intendi quando dici di non interpretare erroneamente il corpo e il respiro?

In Myanmar la maggior parte delle persone ama la vita e non vuole morire. Pensano: "se c'è respiro c'è vita, se non c'è respiro non c'è vita". Questo è attaccamento al respiro. Amano respirare, non vogliono perdere il respiro, pensano che respirare sia la loro vita. Per questo devo insegnare loro che il respiro non è qualcosa, non è qualcuno, è solo natura

impermanente sempre nuova. Se siamo consapevoli del respiro in modo corretto possiamo comprendere la realtà della natura impermanente sempre nuova. Alcuni meditanti si aggrappano al respiro come a qualcosa che posseggono. Comprendono erroneamente: "io sto respirando, questo è il mio respiro, è per questo che sono vivo". Quindi devo correggere i loro errori riguardo al respiro e insegnare la verità dell'inspirazione ed espirazione, così possono distaccarsi dalla visione erranea.

In questo ritiro ho sentito la mancanza della camminata lenta, mi domandavo perché non è inclusa in questa pratica.

Nell'insegnamento della meditazione, spesso si usa il metodo di compiere ogni azione lentamente, il che è buono specialmente nella camminata. Molte persone hanno tratto beneficio da questo metodo. Io invece metto l'enfasi sul "solo fare": questo insegnamento è molto raro. Il metodo di agire lentamente è il più utilizzato nei ritiri. Se ne avessi l'occasione e il tempo, insegnerei anche questo metodo, ma avendo poco tempo focalizzo l'insegnamento sul solo fare. Comunque, io sono libero, questo centro è libero, quindi ogni insegnante o maestro di meditazione può venire e insegnare quello che sa.

Le scelte dei centri Thabarwa cambiano a seconda delle situazioni e condizioni. Il cambiamento è facile per noi, perché non ci aggrappiamo. Se invece ci aggrappiamo è difficile cambiare. Siccome compiamo buone azioni sempre nuove, sempre in nuove situazioni, i centri Thabarwa si sviluppano

velocemente. Nel mio insegnamento metto l'accento sul compiere buone azioni meritorie nei diversi luoghi e condizioni, ed è per questo che realizzare cambiamenti è facile sia per me sia per i centri Thabarwa. Se la situazione cambia diventa necessario fare dei cambiamenti, e anche se la situazione non cambia può essere necessario fare dei cambiamenti. Possiamo cambiare tempo, luogo, metodo, maestro, ma non dovremmo cambiare la pratica del compiere buone azioni. Molti meditanti non riescono a cambiare tempo, luogo, metodo, maestro ed è per questo che smettono di praticare e passano dal fare buone azioni al non fare buone azioni. Se invece siamo pronti a cambiare tempo, luogo, metodo e maestro allora possiamo continuare a compiere buone azioni. Questo è il metodo che io pratico per me stesso e che insegno agli altri.

Come conciliare la meditazione con la vita quotidiana, piena di stimoli?

Siamo abituati a prenderci cura della nostra salute e del nostro benessere. Più vecchi si diventa e più ci si prende cura della propria salute, del proprio benessere e dei propri beni. I giovani hanno un forte desiderio di muoversi, fare, imparare, ed è per questo che non si prendono molta cura della salute, del benessere e dei beni. Il mio insegnamento di "solo fare" e "solo non fare" è adatto a giovani e vecchi, è adatto a tutti. Siamo liberi di fare o non fare, ma dovremmo stare attenti a non perdere la stabilità e la purezza della mente, che sono causa di

serenità. Questa verità è il benessere della mente, è la salute e la purezza della mente. Quindi facendo o non facendo qualcosa non dovremmo perdere la stabilità e la purezza della mente. La mente è più importante del corpo e della materia; il benessere e la salute della mente sono più importanti del benessere e della salute del corpo e della materia. Se nella nostra vita diamo importanza al benessere e alla salute del corpo allora ci preoccupiamo di perdere la salute e i nostri beni, se invece diamo importanza alla stabilità e purezza della mente non c'è bisogno di preoccuparsi di perdere la nostra salute e i nostri beni. In questo modo saremo in grado di utilizzare il corpo e i beni materiali in maniera corretta, usando solamente senza attaccamento. "Solo fare" e "solo non fare" riguarda giovani e vecchi, ricchi e poveri, chi è in salute e chi è malato.

È da diversi anni che pratico la meditazione, ma non sono sicuro di essere sulla strada giusta e di meditare correttamente. Come faccio a sapere se sto veramente meditando?

Questa è una domanda che viene posta frequentemente. Se ci aggrappiamo a questa domanda, ci aggrappiamo alla paura di andare per la via sbagliata. Attaccamento al successo, alla sicurezza, al risultato sicuro sono la causa di questa domanda, e l'ignoranza è la causa dell'attaccamento. Dovresti cercare di utilizzare l'attaccamento al successo e alla sicurezza nel modo giusto, cioè usando solamente. Non vogliamo perdere, vogliamo avere certezze, è per questo che dobbiamo fare buone azioni

nel modo giusto. Il “solo fare” o il “solo non fare” è la risposta a qualunque domanda. Dovremmo trasformare il nostro attaccamento al successo e alla sicurezza e sostituirlo con la verità del solo fare senza attaccamento. “Non fare il male”, “fare il bene” e “purificare la mente” sono da fare solamente. Tutti noi abbiamo la nostra ignoranza e il nostro attaccamento e possiamo cambiarli con il solo fare o col solo non fare. Fin tanto che vogliamo sapere se siamo sulla buona strada, avremo sempre questa incertezza. Se invece vogliamo fare o non fare solamente e compiere buone azioni, avremo sempre la risposta. Essere consapevoli della verità è molto importante, essere consapevoli di ciò che vogliamo essere non è molto importante. Certezza e successo non sono necessari per distaccarsi. Non è necessario avere certezze o preoccuparsi di andare sulla strada giusta, quello che è importante è distaccarsi. Tu fai affidamento su di te, ed è per questo che non puoi trovare la verità, io invece faccio affidamento sulla verità ed è per questo che ho la risposta.

Quando parli di distacco, intendi distacco dalla mente?

Distacco da tutto, perché c'è attaccamento per ogni cosa e quindi bisogna distaccarsi da ogni cosa. Non fare le cose con fretta e con urgenza. Questo senso di urgenza è un attaccamento comune tra le persone, perché si vogliono le cose subito, non si vuole aspettare. Dobbiamo comprendere che ogni buona azione darà buoni risultati. Fare ciò che è buono è nostra

responsabilità. Dobbiamo fare buone azioni finché otteniamo buoni risultati, e quando facciamo buone azioni dobbiamo avere la pazienza di ricevere buoni risultati. Esseri impazienti è uno degli errori più grandi. Essere impazienti è il più grande errore di tutti. Siamo impazienti a causa dell'attaccamento, se riusciamo a distaccarci allora saremo pazienti. Dobbiamo avere abbastanza pazienza da avere successo. Dobbiamo avere la pazienza di distaccarci dall'abitudine di essere impazienti.

Quando sorge rabbia, il primo passo è riconoscere che c'è rabbia. Poi, che cosa posso fare per fermarla?

Quando c'è rabbia, dovremmo comprendere la verità, cioè la natura impermanente sempre nuova o "sperimentare solamente". Se comprendiamo la verità – natura impermanente sempre nuova o "sperimentare solamente" – non ci saranno rabbia o sentimenti di amore, odio, sospetto. Tutti questi sono creati dall'ignoranza. Se c'è consapevolezza, non ci sarà ignoranza. Se c'è ignoranza, ci sarà attaccamento. Se c'è consapevolezza, ci sarà distacco.

Come esseri umani abbiamo l'abitudine di attaccarci al piacere e al dispiacere. Quando andiamo a comprare qualcosa cerchiamo cose che ci piacciono, quando mangiamo, mangiamo ciò che ci piace: questo accade per via dell'ignoranza. Se siamo consapevoli della verità di "non qualcosa", "non qualcuno" – solo sorgere e passare della natura impermanente sempre nuova – la nostra azione non sarà controllata dall'attaccamento.

Se non siamo consapevoli, staremo a casa nostra seguendo le nostre abitudini, avremo a che fare solo con la nostra famiglia e con le persone che ci piacciono, faremo le cose che ci piacciono. Se siamo consapevoli, invece, ci piacerà fare ciò che è giusto, praticare la virtù morale e la meditazione. Solo quando siamo consapevoli della verità possiamo riconoscere ciò che è giusto e ci piacerà farlo.

Invece di essere consapevoli dell'effetto, dovremmo essere consapevoli della causa – cioè la nostra azione mentale, verbale o fisica. In questo modo non saremo arrabbiati. Dovremmo avere un pensiero consapevole, dovremmo parlare con consapevolezza. La parola consapevole è una parola giusta, l'azione consapevole è sicura. La nostra azione presente è l'oggetto della consapevolezza. In questo modo possiamo essere liberi dall'ignoranza e dall'attaccamento.

Qual è la differenza tra amore e attaccamento?

Se c'è attaccamento, qualunque cosa facciamo e qualunque cosa accade in noi è creazione non reale. Se c'è attaccamento, l'amore è solo amore creato e anche l'odio è solo odio creato. Ignoranza e attaccamento possono creare tutto e tutti. Se non conosciamo ignoranza e attaccamento crederemo che tutto e tutti sono reali. Se invece conosciamo ignoranza e attaccamento, comprendiamo che solo ignoranza e attaccamento sono reali, niente e nessuno è reale. Noi esseri umani pensiamo di amare noi stessi o qualcuno, ma noi non

siamo reali e il nostro amore non è reale. Cerchiamo il vero amore o veri amici, ma è impossibile. Solo quando conosciamo l'ignoranza e l'attaccamento possiamo conoscere la realtà o verità. Il vero amore è sicuro, grande e pacifico; l'amore creato non è stabile e non è pacifico. Più comprendiamo la realtà creata e più possiamo comprendere la realtà originale.

A volte pensiamo di fare una buona azione, ma non abbiamo sufficiente saggezza per capire se lo è veramente. Puoi spiegare che cos'è una buona azione?

Dobbiamo imparare non solo da noi stessi, ma anche dagli altri, la cooperazione e il lavoro di squadra sono necessari per risolvere questo problema. Si apprende più dalla pratica che dai libri, ed è per questo che ho creato un centro di meditazione così. In questo centro le persone sono libere di fare buone azioni. Alla maggior parte della gente piace fare liberamente e apprezzano di essere in un posto dove si può stare gratuitamente, dove si è liberi. Così, chi viene al centro può imparare che cosa è giusto e che cosa è sbagliato. Sono le azioni stesse che ci insegnano se sono buone o sbagliate. Se siamo liberi di pensare e di fare cose giuste, allora siamo liberi di comprendere sempre di più la verità – cos'è giusto e cos'è sbagliato, cos'è bene e cos'è male. È facile comprendere che cosa è giusto e che cosa è sbagliato attraverso l'azione. Tuttavia, a qualcuno risulta più difficile: è necessario avere pazienza nel comprendere cos'è la verità. Nei centri Thabarwa ci sono molte

persone: io posso imparare dalle loro azioni e loro possono imparare dalle mie. Così tutti noi possiamo imparare cos'è giusto e cos'è sbagliato quando arriva il momento. È questo il modo che io utilizzo per sapere se un'azione è buona o sbagliata.

Quando faccio una buona azione nel mio cuore sorgono gioia, felicità, amore: come posso distaccarmi da questi sentimenti?

Nelle grandi città le case e i terreni costano molto: per questo ho realizzato dei centri di meditazione nelle città e li ho utilizzati per chiunque ne avesse bisogno. Le persone che stanno nel centro sono felici e in pace, perché pur essendo in città non devono pagare nulla per l'alloggio e il cibo. Per aver fatto questo, anche la mia mente è soddisfatta e in pace. Questo è causa ed effetto: faccio sì che le persone che hanno bisogno di un riparo siano felici e serene, allora anche io mi sento rilassato e sereno. Se non compissi questa azione non mi sentirei rilassato e in pace. La maggior parte delle persone che vivono in città non si sente rilassata e in pace, perché non compie buone azioni così come le compio io. Questo tipo di azioni sono solo realtà creata, e quindi anche il risultato è solo realtà creata: causa ed effetto sono entrambi impermanenti. Così, anche se mi sento rilassato e pacifico, non sono attaccato a questi sentimenti. Ho fatto questo per più di dieci anni, per questo anche se affronto tante difficoltà la mia mente è rilassata e pacifica, perché non smetto mai di agire e fare la cosa giusta. Lo

faccio da oltre dieci anni e lo farò sempre di più. In questo modo posso risolvere i problemi della mente nelle città, e questo è uno dei più grandi meriti che ho acquisito. Ma la maggior parte delle persone non fanno come faccio io, a loro non piacciono le persone che ospito al centro di meditazione, perché non comprendono i loro problemi. Ho fatto buone azioni ed è per questo che ho buoni risultati. Se non avessi fatto buone azioni non avrei buoni risultati. Questa è una verità che si applica a tutti.

Qui in Italia abbiamo questo centro, dovremmo cercare di usarlo per le persone che hanno bisogno: in questa maniera sarete soddisfatti e in pace. Questo centro è stato creato dal grande potere delle buone azioni, ed è per questo che è un luogo sicuro per tutti. Dovremmo utilizzare questo luogo per risolvere i problemi mentali e materiali delle persone. Questa è una delle migliori istruzioni che possiamo avere. Quando parlo del centro non intendo solo questo edificio e terreno, intendo anche le attività che si fanno qui. Il vero centro di meditazione sono le buone azioni senza limiti che stiamo facendo qui insieme. Se continuiamo a fare così possiamo avere ogni cosa che vogliamo, tutti i nostri desideri saranno realizzati grazie al potere delle buone azioni. Thabarwa è diventato internazionale, diffuso in tutto il mondo; anche io sono conosciuto in tutto il mondo, grazie alle mie azioni meritorie.

In Europa è più difficile fare buone azioni che in Myanmar

perché a volte le persone sono diffidenti. Quando faccio delle buone azioni mi chiedono: "perché sei così generosa? Perché mi vuoi aiutare, vuoi qualcosa in cambio?".

È vero, non è lo stesso luogo, non sono le stesse persone e non è la stessa mente, ma sono la stessa ignoranza e lo stesso attaccamento. Qui in Europa tu fai come fanno loro, e loro fanno come fai tu. Ma se tu cambi te stessa, gli altri ti seguiranno. Questa è la cosa più importante: cercare di cambiare te stessa in primo luogo.

Ti ho sentito incoraggiare a diventare monaci: trovo che non sia semplice farlo.

Se riesci a distaccarti da te stesso è facile, se invece lo vedi dal tuo punto di vista è difficile. Se riesci a guardare liberamente, ogni cosa è possibile. Se riusciamo a fare così in ogni luogo e in ogni situazione, non sarà difficile, e basterà continuare a farlo. Fare buone azioni insieme è essenziale. Lo state facendo adesso, quindi si tratta di continuare. State facendo le cose più difficili, ed è per questo che se continuate a fare così, ogni cosa sarà più facile. Io l'ho fatto per tanti anni ed è per questo che ora posso fare qualunque cosa. Questa è la cosa migliore che possiamo fare.

I centri Thabarwa accolgono anche tossicodipendenti. Puoi raccontarci qualcosa di questo?

Ora sto creando un nuovo centro di meditazione per tossicodipendenti – è una vera sfida. Lo sto realizzando in Myanmar vicino al confine con la Thailandia e il Laos, in una zona dove si produce eroina. Questo è il primo, ma centri dello stesso tipo saranno realizzati in altri luoghi. Ho dovuto scegliere di realizzare il primo centro nel giusto luogo e nel giusto momento, in questo modo realizzare quelli successivi sarà facile. Molte persone credono in questo progetto. Anche il governo lo sostiene. I centri Thabarwa stanno facendo molte cose che sono difficili da realizzare ed è per questo che le persone credono in essi. Una parte del centro sarà dedicata ai tossicodipendenti che sono prossimi alla morte e che hanno bisogno di un posto dove morire in pace (altrimenti, sarebbero per la strada). Un'altra parte del centro è destinata ad aiutare i tossicodipendenti che vogliono smettere e cambiare le loro vite: ci sono tante persone che stanno cercando di farlo e hanno bisogno di aiuto. Dopo il viaggio negli Stati Uniti andrò in Myanmar per l'inaugurazione del centro. Ci sarà la possibilità di recarsi qui come volontari, a maggior ragione per gli stranieri, perché molti birmani sono spaventati dalle droghe e non facilmente verranno ad aiutare qui.

Monaca Khema Cari: Vorrei raccontarvi la storia di un ragazzo tossicodipendente americano: dopo che la sua compagna è

morta è entrato in depressione e ha deciso di andare in Myanmar perché lì, in maniera economica e facile, avrebbe potuto suicidarsi prendendo una grossa dose di eroina. Ci ha provato ma non ci è riuscito. Delle persone del luogo lo hanno trovato in quello stato, gli hanno pagato un taxi fino a Mandalay e lì ha smesso con la droga. Tuttavia ha iniziato a bere molto e la persona dell'hotel, trovandolo completamente ubriaco, gli ha suggerito di andare al centro Thabarwa. Questo ragazzo è andato in Myanmar per suicidarsi con le droghe e invece il Myanmar lo ha salvato dalla droga. Suo padre in America aiuta le persone ad uscire dalla tossicodipendenza, ma non era riuscito ad aiutare suo figlio. Non è ancora uscito del tutto dalle dipendenze, ma nel centro Thabarwa sta cambiando sé stesso e la sua vita: più compie buone azioni, più trova la forza di distaccarsi dall'abuso di sostanze.

Utilizzare il centro di meditazione per risolvere i problemi di casa

In Myanmar molte persone mi conoscono, per questo sono molto impegnato. Sono impegnato perché le persone mi vogliono incontrare, insegno la meditazione nell'ospedale e cerco di risolvere i problemi delle persone che stanno nei centri Thabarwa. In Italia sono stato impegnato per questo ritiro, ma ci sono delle differenze tra Oriente e Occidente. In Oriente la

maggior parte delle persone fa affidamento su qualcuno, in Occidente la maggior parte delle persone fa affidamento su di sé, ed è per questo che quando sono qui mi sento rilassato e posso rispondere a molte domande. Per me, l'Occidente è un buon posto per pensare e scrivere: ho iniziato a scrivere il progetto del nuovo centro a Thanlyin in Myanmar, ma ha richiesto molto tempo e non è ancora concluso; qui in Occidente ho potuto scrivere di più e rispondere a tutte le persone che mi hanno fatto domande. Stando qui in Occidente posso concludere molto lavoro che mi sarebbe difficile concludere stando in Myanmar. Entrambi sono centri di meditazione, ma non ci sono le stesse persone, non c'è la stessa cultura, e in questo viaggio imparo come utilizzare l'Occidente nel modo migliore. Stando qui in Occidente posso risolvere i problemi dell'Est. Anche voi potete utilizzare questo Centro per stare qui e risolvere i problemi della vostra famiglia. La vostra casa e il centro di meditazione sono ambienti piuttosto diversi: in questa maniera i problemi di salute, sociali, familiari saranno facili da risolvere. Se state a casa il problema resterà un problema e non sarà facile da risolvere.

Insegnamento a Cinque Frondi

Febbraio 2019

Prima di meditare, sapevo che la verità è che nulla è permanente per un essere umano nella società. Nulla è permanente. Nessuno è permanente. Solo la natura impermanente è permanente. Questo è ciò che ho imparato sulla verità nella società. Conosciamo la verità ma non sappiamo come usarla nel modo giusto. Grazie alla pratica della meditazione, ho imparato a usare la verità nel modo giusto.

Abbiamo la certezza che in futuro perderemo tutto e tutti, persino noi stessi, la nostra vita. Cercare di non perdere le nostre cose e la nostra vita non è la cosa migliore da fare. Potremmo cercare con tutte le nostre forze di non perdere i nostri beni e la nostra vita, ma alla fine siamo sicuri di lasciare tutto e tutti. Anche se sappiamo che non vivremo per sempre, stiamo cercando solo di prenderci cura di noi stessi e delle nostre cose. Questa è la tradizione e l'abitudine delle persone nella società.

Siamo abituati a pensare solo a noi stessi, alla nostra famiglia. Rispetto alle altre religioni, pensiamo solo alla nostra religione. Rispetto ad altre nazionalità, pensiamo principalmente alla nostra nazionalità. Rispetto alla casa degli altri, pensiamo solo alla nostra casa. Rispetto ad altre città, pensiamo solo alla nostra città. Rispetto ad altri Paesi, pensiamo

solo al nostro Paese. Pensare a noi stessi, alla nostra casa e famiglia è la nostra abitudine o tradizione, la maggior parte delle persone fa così, ma non è giusto.

Se non pensiamo agli altri, gli altri non penseranno a noi. Questo è causa ed effetto. Se ci prendiamo cura solo della nostra famiglia, le altre famiglie non si prenderanno cura di noi. Se ci affidiamo solo a noi stessi, potremmo non avere nessuno su cui fare affidamento a parte noi stessi. Ma questa tradizione è davvero difficile da cambiare. Inoltre, molte persone nella società non praticano la meditazione. La meditazione si occupa principalmente della mente. La meditazione è lavoro mentale. La meditazione è praticare in modo tale, o allenare la mente in modo tale che sia sana e in uno stato di benessere. Più meditiamo, più la nostra mente sarà stabile e pura. Più meditiamo, più siamo in grado di controllare la mente. Se controlliamo la mente, possiamo usarne il potere. La maggior parte delle persone giovani e sane sono impegnate nell'istruzione, negli affari, nello sport, nella musica o nell'arte, quindi non meditano. Più poniamo l'accento sull'istruzione, gli affari, la salute o l'arte, più ci saranno problemi relativi alla mente, come stress, scontento, dubbio e così via. Questo è il motivo per cui molte persone usano droghe o medicine per risolvere i problemi della mente. Con la nostra abilità negli affari, nello sport o nella musica, possiamo diventare ricchi o famosi, ma i problemi mentali saranno peggiori di prima. Tra il mondo materiale e la mente, quale pensi sia più importante?

La mente.

La mente è più importante. Possiamo andare a scuola, possiamo lavorare per fare soldi, ma dovremmo meditare, non solo in posizione seduta ma anche nella nostra vita quotidiana. La maggior parte delle persone nella società può non avere una terra, una casa, soldi, genitori o un lavoro, ma tutti abbiamo la nostra mente. Tutti usiamo la mente, ricchi o poveri, giovani o vecchi, sani o malati. Per risolvere i problemi della società cerco di usare il potere della mente. Pertanto chiunque può partecipare o collaborare con noi. Facciamo molte cose, ma mettiamo l'accento sulla pratica della consapevolezza e del distacco. Qualunque cosa facciamo, dovremmo farla con consapevolezza e distacco. Dovremmo essere consapevoli di sedere, stare in piedi, camminare, stare sdraiati, mangiare, parlare, ascoltare, pensare. Qualunque cosa facciamo, dovremmo essere consapevoli. Essere consapevoli di ogni azione nel momento presente è la cosa più importante di tutte. Sto parlando in inglese. Posso commettere errori perché non sono abbastanza bravo in inglese. Questo non è importante. Essere consapevole di parlare è ciò che è veramente importante. Ci sono molte persone in questa stanza. Alcune possono capire, altre no. Capire o non capire non è importante. Essere consapevoli di ascoltare nel momento presente è importante. Quando ascolti, se capisci, sii consapevole di sapere che capisci. Se non capisci, sii consapevole di sapere che non capisci. Potresti comprendere alcuni dei miei insegnamenti, e

non comprenderne altri. In ogni caso, cerca di essere consapevole di ogni accadere della comprensione e non comprensione. Non dimenticare di essere consapevoli è la cosa più importante di tutte. All'inizio potremmo dimenticare di essere consapevoli, ma non appena ci ricordiamo di essere consapevoli dovremmo ricominciare. Pensi che questa pratica sia giusta o sbagliata? È una cosa giusta o sbagliata da fare?

È giusta.

È possibile o impossibile?

È possibile.

Chiunque – una persona giovane, o anche vecchia, malata, morente – può essere consapevole se ci prova. Abbiamo solo bisogno di praticare ripetutamente, abbiamo solo bisogno di praticare insieme. Se proviamo a praticare da soli, potremmo dimenticarne la maggior parte del tempo: ecco perché abbiamo bisogno di un luogo per meditare insieme, che è chiamato centro di meditazione. Ci sono scuole, ospedali, negozi, supermercati, stazioni di polizia: ecco perché siamo occupati ad andare a scuola, all'ospedale, a fare la spesa o dalla polizia. È facile perché ci sono molti edifici dedicati a queste cose. Quindi se ci sono centri di meditazione e meditanti nel centro, questo ricorderà ogni volta alle persone di andare al centro per meditare.

Nella città ci sono cimiteri: ci ricordano che sicuramente moriremo, abbiamo tutti la certezza di morire. Perciò uso i

centri di meditazione per risolvere i problemi di non meditare. Stabilisco un centro di meditazione dopo l'altro in ogni parte del mondo. I centri di meditazione sono davvero utili per ricordare alla gente la meditazione. Uso i centri di meditazione non solo per i meditanti, ma anche per chiunque nella società abbia bisogno di aiuto. Se qualcuno non ha un posto dove stare può venire a stare nel centro; se qualcuno non è sano e non può essere curato, può venire e morire nel centro di meditazione; se qualcuno si trova solo e senza aiuto può venire e rimanere nel centro. In questo modo, anche se non possono praticare la meditazione, possono imparare la meditazione dagli altri.

Ci sono molte persone nella società ma solo pochi riescono a meditare regolarmente, a causa dell'attaccamento alla famiglia, al lavoro e alla casa. Per risolvere questo problema, dovrebbero sostenere il centro con delle donazioni, nello stesso modo in cui paghi la bolletta o il mutuo mensilmente. Se sosteniamo le persone che stanno facendo buone azioni, siamo sicuri di poter fare buone azioni. Se non sosteniamo le persone che stanno facendo buone azioni, compresa la meditazione, avremo difficoltà a fare buone azioni anche in futuro. Questa è causa ed effetto: otteniamo ciò che diamo. Sostenendo le persone che stanno facendo buone azioni, le stiamo aiutando: è per questo che saremo anche noi in grado di aiutare le persone. Se sosteniamo i meditanti, saremo anche noi in grado di meditare in futuro. Questo è il modo per risolvere il problema di non fare buone azioni e di non praticare

la meditazione. Quindi, quando siamo consapevoli di qualsiasi cosa stiamo facendo al momento presente, o di qualsiasi cosa accada nel nostro corpo e nella nostra mente al momento presente, possiamo comprendere che nulla è permanente. Se siamo consapevoli possiamo comprendere che l'azione di ascoltare non è permanente. Ogni azione di ascolto è impermanente. Se siamo consapevoli, possiamo capire che anche ogni comprensione o non comprensione è impermanente.

Conoscere la vera impermanenza nel momento presente è davvero importante. Conoscere la verità che niente o nessuno è permanente e solo l'impermanenza è permanente, senza la pratica, non è molto utile. Dovremmo provare a conoscere l'impermanenza di qualsiasi cosa facciamo o qualunque cosa accade nel nostro corpo e nella nostra mente. Se lo conosciamo con la nostra pratica, possiamo comprendere che solo la natura impermanente è permanente. Più conosciamo in questo modo più possiamo comprendere che non c'è qualcosa, non qualcuno, non io, non tu, non mio, non tuo, solo natura impermanente sempre nuova. Se comprendiamo in questo modo con la nostra pratica, possiamo distaccarci da noi stessi e dagli altri, possiamo correggere l'errore di affidarci a qualcosa o qualcuno.

L'unica cosa su cui tutti possiamo fare affidamento è la pratica della consapevolezza e del distacco nel momento presente. Con questa giusta comprensione sto facendo ogni tipo

di buona azione in ogni momento, in qualunque luogo e condizione, con chiunque. Sto aiutando anche ogni tipo di animale creando rifugi per animali. Non sto facendo affidamento su qualcuno, nemmeno su me stesso, né su qualcosa, denaro, fama o posizione. Mi baso solo sulla giusta azione di consapevolezza e distacco che avviene nella mente. Inoltre, sto insegnando o aiutando o guidando gli altri a fare affidamento sulla propria pratica di consapevolezza e distacco. Se pratici puoi capire meglio. È possibile. Chiunque può partecipare. Dobbiamo solo fare. Dovremmo permettere a chiunque di cooperare con noi. Alcuni possono venire a praticare, ma alcuni possono venire a studiare senza pratica; alcuni possono venire per trovare rifugio: nel nostro centro o organizzazione dovremmo accettarlo. Dovremmo cercare di risolvere tutti i problemi che ci riguardano. Anche se non riusciamo a risolvere il problema, non dovremmo smettere di cercare di risolvere il problema. Da parte mia, ho abbandonato la mia attività. Ho completamente abbandonato, donato interamente i miei beni, la mia casa, la mia macchina, anche la mia vita per questo modo di compiere buone azioni. Molte persone vogliono essere come me, è per questo che mi sostengono. Accettando il loro sostegno - ogni tipo di sostegno: denaro, cibo, medicine, terreni, edifici, volontariato - posso continuare a compiere ogni tipo di buona azione in tutto il mondo. Puoi andare a vedere un film o una partita di calcio: questo è sostenere gli altri. Anche se non lo puoi fare da te, stai

sostenendo coloro che stanno facendo del loro meglio. È lo stesso. Se facciamo così, ci saranno molte persone che ci sostengono. Rispetto ad altri lavori – affari, politica, sport, film, musica... – questo tipo di lavoro è il meglio che possiamo fare, senza effetti collaterali. Se sei d'accordo, dovresti provare, e se ci provi, non c'è bisogno di fare affari. Devi solo continuare questo modo di fare buone azioni e sempre più persone ti sosterranno di sicuro.

Il mio centro principale è in Myanmar, vicino a Thailandia e India. Ci sono molti Occidentali che vengono dall'Europa per fare volontariato. Sono contenti di sostenere il nostro centro. Ecco perché ora stiamo cercando di avviarne uno qui in Italia. È molto vicino agli europei rispetto all'Asia, quindi se facciamo le stesse buone azioni qui, sicuramente ci saranno molti volontari. La cosa più importante è aprire un centro qui, e poi tutti dovremmo partecipare il più possibile. Questo guiderà le persone che vogliono fare buone azioni. In Myanmar ci sono molti centri di meditazione, ma solo il centro di Thanlyin sta facendo ogni sorta di buone azioni. Così molte persone che vogliono fare buone azioni hanno la possibilità di venire, donare, sostenere, fare volontariato e qualsiasi tipo di buona azione liberamente. Soprattutto la nuova generazione apprezza le nuove idee, le nuove pratiche, quindi ai giovani piace molto tutto questo. In questo modo hanno la possibilità di fare buone azioni – e non possono fare cose cattive. Così, il centro Thabarwa di Thanlyin è diventato famoso in tutto il mondo.

Ora siamo insieme, ma questo non è un centro di meditazione. Ora abbiamo la possibilità di stabilire un centro in questa città, con l'aiuto del sindaco e di altre persone. Ecco perché dovremmo continuare ad imparare con la pratica.

L'impermanenza è solo al di fuori di noi, e la consapevolezza dentro?

Tutto è impermanente. Solo l'impermanenza è permanente. Ecco perché afferrare è sbagliato. Prestare attenzione unicamente a qualcuno o qualcosa è sbagliato. Afferrare solo un'idea è sbagliato; l'abitudine di aggrapparsi a una sola idea è sbagliata. Dovremmo accettare tutte le idee e tutti i metodi per fare buone azioni. Dovremmo accogliere chiunque a collaborare con noi. Questa teoria è vera al cento per cento, ma quando la applichiamo nella società è davvero difficile, a causa dell'attaccamento alle nostre abitudini e tradizioni. Non siamo abituati a pensare, fare o vedere in questo modo. Ecco perché dobbiamo fare insieme. Solo pensando, i problemi non possono essere risolti. Usiamo un solo punto di vista. Vediamo dal nostro lato. Non vediamo dal lato dell'altro.

Qual è la tua visione su Gesù Cristo e sul suo insegnamento?

Dobbiamo distaccarci da chiunque, anche da noi stessi. Dobbiamo distaccarci da Gesù Cristo, dobbiamo distaccarci da Buddha. Se non ci distacciamo, stiamo usando nel modo

scorretto, perché nessuno è reale, solo la natura impermanente è reale. Per questo possiamo dire che in realtà non c'è nessun cristiano, nessun buddista, nessun Gesù. Solo comprendere o non comprendere in questo modo è reale.

Pensi che la natura provenga dal nulla? Perché secondo il cristianesimo tutto viene da Dio, ma secondo il buddhismo non c'è Dio.

Questa non è religione. Non si tratta di me o di te. Si tratta di causa ed effetto. Dovremmo tutti provare a fare ciò che è giusto. In questo modo puoi ottenere quello che vuoi. Non stai praticando in questo modo, è per questo che non puoi comprendere Gesù o Buddha. Se pratici puoi comprendere chiaramente. Ti sto guidando su come usare Gesù o l'insegnamento di Gesù o Buddha, come usarlo nel modo giusto.

Stai dicendo che la vera meditazione ci permette di essere in grado di fare buone azioni e aiutare altre persone? È possibile fare buone azioni senza meditazione?

La vera meditazione è consapevolezza e distacco, non posizione seduta. La maggior parte delle persone pensa che la meditazione si faccia solo in posizione seduta. In realtà, la meditazione è l'azione di consapevolezza e distacco. Riguarda interamente la mente. La vera meditazione è retta visione e retta azione. Molte persone fraintendono la meditazione. È per

questo che molti meditanti non hanno successo nella pratica. Se abbiamo la retta visione e azione nel momento presente, è vera meditazione. Se stiamo aiutando le persone, si può chiamare retta azione. Se comprendiamo che qualunque cosa facciamo e qualunque cosa accada nel nostro corpo e nella nostra mente sta scomparendo o è impermanente, questa è retta visione. Poiché sono un insegnante di meditazione, il mio compito è risolvere i problemi della meditazione. Non sono abile in scienza, tecnologia e politica, ma sono abile nella meditazione. Se pratichiamo la meditazione nel modo sbagliato, siamo sicuri di non avere successo. Ecco perché abbiamo bisogno di un insegnante che possa correggere l'errore. Quindi dobbiamo meditare o fare buone azioni insieme, per imparare gli uni dagli altri e risolvere insieme i problemi. Più pratici, più capirai. Dovremmo meditare non solo in posizione seduta, ma anche in piedi, camminando e da sdraiati.

La meditazione ti ha aiutato a stare bene con te stesso?

La meditazione riguarda tutti. Ecco perché se non riusciamo meditare, non possiamo aiutare gli altri a meditare. Se riusciamo a meditare, possiamo aiutare gli altri a meditare. Ora abbiamo in programma di finire i lavori di ristrutturazione di questo edificio scolastico e cercheremo di aprire un centro anche nel centro del paese. In quel luogo mediteremo insieme. Vivremo assieme – per chi lo desidera – e ogni mattino usciremo per la questua.

Insegnamento al Thabarwa Nature Center USA

Lake Elsinore (California), novembre 2017

Qual è il significato di Thabarwa?

Thabarwa è completo. Thabarwa, o Natura, è completo. Rappresenta sia la realtà originale sia la realtà creata. Esseri non viventi ed esseri viventi sono realtà creata. La terra, il cielo, l'universo infinito – tutti questi esseri non viventi sono realtà creata. Mucche, cani, ecc. sono esseri viventi. Anche tutti gli esseri viventi sono realtà creata. Sono natura. *Nama*, *Rupa* e *Nibbana*¹, sono realtà originale. Anch'essi sono natura. La realtà creata e la realtà originale sono entrambe natura, Thabarwa. Per questo il significato di Thabarwa è completo. Thabarwa o Natura è completo, per questo ho scelto questo nome.

Gli Stati Uniti rappresentano solo gli esseri viventi e non viventi, non la verità della natura impermanente sempre nuova. Per questo gli Stati Uniti non sono completi. Anche le persone qui non rappresentano la verità. Abbiamo tutti bisogno di un posto dove stare e di una saggezza completa. Per questo ho scelto il nome "Thabarwa Nature Centre", "Centro Natura

¹ *Nama* e *Rupa* equivalgono alla natura originale impermanente ("*Nama*" indica i fenomeni mentali e "*Rupa*" indica i fenomeni materiali). *Nibbana* (in sanscrito, *Nirvana*) equivale alla natura originale permanente.

Thabarwa", per soddisfare i bisogni delle persone, degli esseri viventi e non viventi.

Sono stato accolto dalle persone di qui, per questo ho potuto visitare questo luogo e comprare un terreno. Ho ottenuto il sostegno delle persone perché sostengo le persone. Se io non sostenessi le persone, loro non sosterebbero me. Questo luogo è stato creato con l'aiuto delle persone, per cui devo usare questo luogo per le persone, per tutti coloro che hanno bisogno. Questo è il modo giusto e più adeguato di usarlo. Se comprendi, devi semplicemente fare allo stesso modo, e più lo fai più capirai. Semplice ma profondo. Non in un modo o in un altro, ma senza limiti. Il mio insegnamento rappresenta l'assenza di limiti. Le parole che uso hanno limiti, ma il significato che sta dietro ad esse è illimitato. È necessario scoprire il significato al di là delle parole e del linguaggio.

Che cosa significa "solo fare"? Le persone lo fraintendono con "non prendersi cura".

"Solo fare" non rappresenta gli esseri viventi, rappresenta la verità, ed è per questo che gli esseri umani non hanno parole per esso. Ad esempio, in Myanmar non c'erano auto, così in birmano le chiamiamo "car", come in inglese. In inglese è "car" e in birmano è " ". Abbiamo usato la stessa pronuncia ma con lettere diverse, perché nella nostra lingua non c'era una parola per designare le automobili. Così la verità, il "solo fare", non è l'azione delle persone o degli animali, non è l'azione degli

esseri viventi. “Solo fare” è la parola più vicina per indicare la verità. Io non parlo della parola “solo fare”, parlo della verità, che è più del “solo fare”. È “solo fare senza attaccamento”.

Essa non indica un agire noncurante. È necessario distaccarsi. Avere cura rappresenta l'attaccamento: vogliamo prenderci cura di qualcuno, e lo vogliamo perché siamo attaccati al prenderci cura di qualcosa o qualcuno. Quindi è necessario fare buone azioni e compiere le nostre azioni quotidiane senza attaccamento. Abbiamo attaccamento anche per i limiti. Dobbiamo distaccarci sia dai limiti sia dall'attaccamento. La meditazione va oltre l'intelligenza degli esseri umani, per cui ci vuole tempo per comprendere la meditazione, la consapevolezza e il distacco.

Com'è definita la sofferenza nel buddhismo?

Se guardiamo dal punto di vista degli esseri viventi, animali inclusi, vita significa cibo, vita significa caffè, musica, arte, soldi, fama, potere, amore. Per alcune persone l'amore è la vita, i soldi sono la vita. Per altri la medicina è vita – vivono grazie alle medicine. Per altri famiglia è vita. Non possono vivere la loro vita senza queste cose. Per altre persone gli amici sono vita. Qualcuno ha come amici cani e gatti. Non riescono a vivere senza amici. Per alcune persone la vita è libertà. Amano la libertà. Per altri la vita è filosofia o idee. Senza filosofia o idee non possono sopravvivere. Questo tipo di vita è incompleto.

La verità è che tutti gli esseri umani soffrono: soffrono

per la loro vita, soffrono l'amore, le bevande, il cibo, le medicine, la libertà, il potere, la terra, la musica, lo sport, la gioia, il sorridere, soffrono il sorriso. In realtà non comprendono la propria sofferenza. Soffrire è l'azione, quindi la verità è soffrire. La vita è sofferenza per gli esseri viventi e per gli esseri non viventi, soffrire qualcosa o qualcuno. Questa è la verità. Senza sofferenza non ci sarebbe la vita. Se c'è vita ci sarà sofferenza. Soffrire il buono, soffrire il cattivo. Per alcune persone la vita è rabbia. Per altri la vita è avidità. Per altri la vita è ignoranza. Essi soffrono l'ignoranza, l'avidità e la rabbia. Se non comprendiamo la nostra sofferenza, non potremo mai essere liberi dalla sofferenza, quindi la verità è sofferenza. Poiché c'è attaccamento alla sofferenza, non possiamo essere liberi da essa. Per quanto mi riguarda, sono abituato al clima caldo, quindi ogni volta che fa troppo freddo, lo soffro. Dormo con fastidio: non voglio soffrire il freddo, voglio stare al caldo quando dormo. Anche questa è sofferenza. Ma non conoscevo la mia sofferenza – solo quando ho meditato ho compreso che la vita è sofferenza. Caldo e freddo non sono così importanti se comprendiamo la verità della sofferenza. È necessario distaccarci dalla sofferenza: è necessario conoscere la nostra azione di sofferenza nel momento presente, e poi è necessario distaccarci. Se riusciamo a distaccarci la nostra vita sarà vera libertà: libertà dalla sofferenza. Se non conosciamo la sofferenza non possiamo essere liberi da essa. Cambieranno tempo, luogo e situazione, ma la sofferenza non cambierà. Se

non stai soffrendo felicità o gioia, starai soffrendo tristezza o dolore. Questo è certo.

Sayadaw, penso che gli Occidentali non possano capire che cosa significa soffrire la felicità.

Essi amano il cibo, il fumo, il bere: questo significa che vogliono soffrire il gusto del cibo, il gusto della felicità. Vogliamo vedere un film d'azione perché vogliamo il gusto dell'avventura. Vogliamo vedere un film di fantasmi perché vogliamo soffrire, vogliamo soffrire la paura. Dovremmo essere consapevoli e distaccati sia dal buono sia dal cattivo. È necessario distaccarsi sia dalla sofferenza sia da quello che sentiamo. A causa dell'attaccamento, ciò che sentiamo non è buono. Anche la sofferenza non è buona. Ad esempio, vogliamo essere buoni, in salute e capaci: questo è attaccamento alle cose e alle azioni buone. A causa dell'attaccamento non riusciamo a comprendere la vera cosa buona, che è la natura permanente. Pensiamo che le persone buone, ricche, intelligenti, sane e longeve siano la realtà. Le persone in questa società pensano che avere un lavoro, successo, salute... tutto questo sia la realtà; che buon cibo e buone persone siano la realtà – ma è un errore. Queste sono solo realtà create, non vere, ma le persone le ritengono reali. Pensano che la malattia, la povertà, la stupidità siano cattive. Se pensiamo che la vita è buona, penseremo che l'assenza di vita sia cattiva. Se pensiamo che guadagnare o avere

sia buono, allora penseremo che non avere nulla sia cattivo. Poiché crediamo che la vita sia una cosa buona, crediamo che la malattia sia cattiva. È per questo che pensiamo erroneamente che essere in salute sia una cosa buona. Questa è sofferenza: soffrire qualcosa come buono e soffrire qualcosa come cattivo; soffrire che qualcuno è buono e che l'opposto sia cattivo. Tutte queste sono forme di sofferenza.

Attaccamento è sofferenza. Ci vorrà tempo per comprendere. Solo quando sei consapevole mentre sei felice, puoi capire che la causa è l'attaccamento al soffrire le cose buone come reali. Possiamo usare le cose buone ma non dovremmo attaccarci ad esse. Le cose veramente buone sono la consapevolezza e il distacco. Invece le persone non sono consapevoli mentre fanno o dicono cose buone o cattive.

Invito alla generosità

Il seguente testo è un invito di Sayadaw Ottamathara ad unirci agli sforzi che già molte persone stanno compiendo per sostenere lo sviluppo di Thabarwa in Italia.

*Non importa quanto lentamente, sii costante.
Non importa quanti fallimenti, continua ad andare avanti.*

Ora sei libero per quanto riguarda cibo, riparo, amici di Dhamma e insegnanti, e puoi compiere buone azioni nel nostro Centro Natura Thabarwa (Centro per la Consapevolezza e il Distacco) a Serravalle Scrivia, in provincia di Alessandria, tra Milano e Genova, o in quello Cinque Frondi, in provincia di Reggio Calabria.

I centri Thabarwa insegnano il conoscere la Verità e un modo di vivere in accordo con essa. Le menti delle persone nei centri Thabarwa sono più sane, quindi esse traggono maggiore beneficio dalla salute fisica e dal benessere materiale. Non solo sono in grado di dormire bene, essere sane e vivere una vita più lunga, ma anche di morire in pace.

Abbiamo la certezza di ricevere quello che diamo agli altri. A causa delle donazioni dei precedenti meditanti, possiamo già utilizzare il centro Thabarwa italiano per compiere ogni tipo di buona azione a beneficio di tutti. Non lasciamoci

sfuggire l'opportunità di fare piccole o grandi donazioni per portare a compimento la ristrutturazione del centro di Serravalle Scrivia o sostenere lo sviluppo del centro di Cinque Frondi! Abbiamo la possibilità di accumulare grandissimo merito!

Prendersi cura, aiutare, condividere, meditare insieme continuamente cambierà sicuramente il mondo in meglio. Siamo tutti responsabili delle persone e dei luoghi con cui siamo in relazione. Cambiare una parte del mondo causa il cambiamento delle altre. Uniamoci tutti nel compiere buone azioni, con limiti e senza limiti, per un mondo migliore ora e sempre!

Questa è un'opportunità per usare i nostri beni nel modo giusto, per beneficiare tutti; di unirci nella generosità e negli sforzi per creare insieme progetti più grandi che nessuno potrebbe compiere da solo; per fornire ciò che è veramente importante per la nostra società: luoghi per diventare persone migliori e per sviluppare gratitudine e generosità.

Coordinate bancarie per le donazioni

Se desideri sostenere lo sviluppo del Thabarwa Nature Centre in Italia puoi utilizzare il seguente conto bancario.

Intestatario: Thabarwa Nature Center EU

UBI Banca, Vignole Borbera

IBAN: IT53S031114871000000000479

SWIFT: BLOPIT22

Grazie della generosità!

Contatti e risorse

Thabarwa Nature Centre Italy (EU)

Località Crenna Superiore 54, 15069 Serravalle Scrivia (AL)


Piazza della Repubblica 8, 89021 Cinque Frondi (RC)

info@thabarwanaturecentre.org

www.thabarwanaturecentre.org

Per informazioni sui centri Thabarwa in Myanmar:

dawkhema@gmail.com  Khema Cari

 +95 9955841050

www.thabarwa.org

www.thabarwa-nmc.blogspot.com

 Thabarwa Nature Centre EU

 Venerable Ashin Ottamathara

 YouTube Thabarwa Centre

 Thabarwa Volunteering

Indice

Prefazione

Sayadaw Ottamathara e i centri Thabarwa

Ritiro vipassana al Thabarwa Nature Centre Europe

Meditazione guidata

Insegnamenti

Sayadaw racconta la sua storia, il suo metodo e il Centro italiano

Domande e risposte

Utilizzare il centro di meditazione per risolvere i problemi di casa

Insegnamento a Cinque Frondi

Insegnamento al Thabarwa Nature Center USA

Invito alla generosità

Contatti e risorse