

# La vera soddisfazione del desiderio

Ajahn Sucitto

© Middle Way 1 febbraio 2009

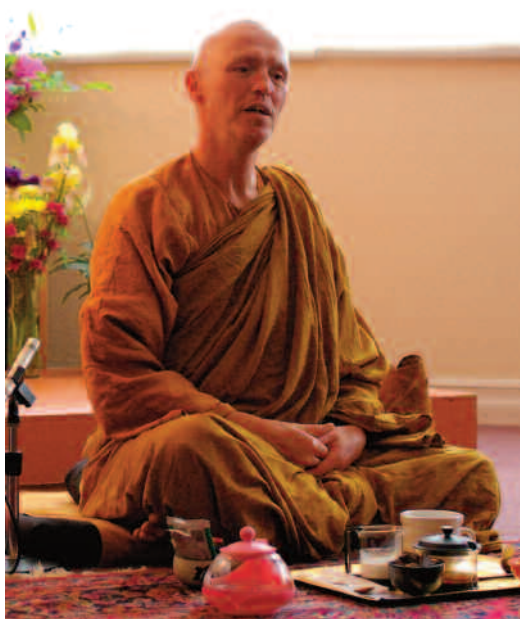
Il Buddhismo ha come scopo la liberazione dal desiderio, giusto? Ma una spinta a liberarsi del desiderio non sarebbe una forma di desiderio essa stessa? Analogamente, nei testi buddhisti viene certamente posta una particolare enfasi sulla necessità di sviluppare una condotta morale piuttosto che abbandonarsi alle pulsioni istintive, sulla opportunità di meditare piuttosto che sul non farlo e sul perseguire il risveglio piuttosto che sul rimanere in uno stato di confusione e semplice reattività. Ma la ricerca di una trasformazione spirituale in fondo non è un'altra forma di desiderio?

Per superare questo paradosso è utile comprendere che il termine “desiderio” può essere tradotto in lingua pali con due diverse parole: *taṇhā* o *chanda*. Questi termini pali si riferiscono però a due situazioni differenti. *Taṇhā* letteralmente significa “sete”. *Taṇhā* è quindi un riflesso, un istinto: la necessità di appropriarsi e consumare. Il termine *chanda*, invece, ha un significato più ampio; io preferisco tradurlo con “motivazione”. *Chanda* può essere riferito sia agli appetiti sensoriali che all'interesse verso il Dharma. È l'esperienza di focalizzare le proprie intenzioni verso una determinata direzione. La differenza evidente tra *chanda* e *taṇhā* è che *chanda* non è un riflesso, non è un istinto e non è una pulsione: è una scelta. D'altronde il tema principale del Dhamma è proprio quello di operare scelte che possono minare alla base il potere degli istinti e delle pulsioni. Ed è que-

sto il significato dell'essere liberi, del risvegliarsi.

Nel percorso della pratica, la motivazione ha bisogno di essere sostenuta attraverso un insieme di capacità, tecniche e strategie (tra le quali anche il “prendersela comoda” per un po' così da allentare la tensione compulsiva della nostra forza di volontà) fintanto che la spinta ad appropriarsi e trattenere non venga domata. Pertanto, la motivazione principale è quella di lasciare andare, di rinunciare a *taṇhā* (la sete). Quando avremo sviluppato quei sostegni che rendono possibile il lasciare andare, non ci sarà più bisogno neanche di *chanda* (motivazione) e la mente potrà finalmente pacificarsi.

Naturalmente, tutto ciò non è decisamente semplice. Ed a peggiorare le cose vi è il fatto che le parole “rinunciare” e “rinuncia” generalmente procurano un brivido freddo lungo la schiena alle persone, anche se la rinuncia, insieme alla gentilezza ed alla compassione, è una delle tre salutari inclinazioni che il Buddha ha sviluppato per il suo Risveglio. Potreste chiedervi cosa vi sia di male nel soddisfare la propria sete per cose salutari, per la bella musica, il sole, il proprio vero amore. È possibile che ascoltare Mozart vi procuri una sorta di estasi, che una giornata di sole al mare vi procuri un grande divertimento e probabilmente che abbiate una relazione solida e basata sulla fiducia con il vostro partner. In pratica, che la vostra vita vi renda soddisfatti.



Ma cosa accadrebbe se perdeste l'udito, se il sole non splendesse o se il vostro partner morisse? E pensate anche a cosa accadrebbe se doveste perdere il lavoro e non foste in grado di pagare l'affitto o di utilizzare la macchina. Cosa ci garantisce che tutto ciò non accada?

La verità è che per buona parte del tempo noi ci sentiamo bene in quanto non poniamo attenzione a ciò che la vita comporta o a quanto siano effettivamente soddisfacenti nel lungo termine le nostre ore felici o un posto al sole. Il Buddha vide anche questo. Il desiderio che afferra e consuma non è mai in grado di procurarci sensazioni piacevoli a sufficienza o di procurarcele abbastanza a lungo; e se non sappiamo come cambiare programma, finiremo per bramarne sempre di più. Quando chiesero al miliardario Rockefeller quanto denaro si potesse considerare sufficiente, la sua risposta fu: "Solo un pochino in più". Analogamente, vi è agitazione continua ed insicurezza sotto lo strato superficiale di tutto il piacere che la ricchezza e la fama possono procurare.

Anche se questo desiderio egocentrico non ci porta piena soddisfazione o addirittura ci conduce alla sofferenza, è difficile uscire dal trance procurato da *taṇhā*. Pertanto, la strategia messa in atto dal Buddha è di fare appello in un modo diverso allo stesso desiderio egocentrico. Cosa potrà farci realmente sentire bene? Da cosa traiamo davvero sicurezza? Il Buddha pone queste domande dal punto di vista della pace mentale. Egli consiglia anzitutto di trovare la pace mentale attraverso un agire salutare o "*kamma* luminoso". Partendo dal presupposto che il fare agli altri ciò che desideriamo venga fatto a noi incrementa la cooperazione e la buona volontà e conduce alla nostra stessa felicità e sicurezza. Agire sapientemente con saggia riflessione e gentilezza fa sentire luminosa la nostra mente. La pace interiore deriva dall'essere onesti, sensibili e dal limitare l'egocentrismo. In tal modo viviamo liberi da rimpianti e ci sentiamo più grandi e più fluenti rispetto al "piccolo me". Quando osserviamo le cose alla luce del *kamma* luminoso, non desideriamo più vivere asserviti ai bisogni primari. Non desideriamo più quella forma di sicurezza che ci pone in conflitto con

i nostri vicini o ci obbliga a pagare il costo di forze di polizia, armi ed eserciti. Iniziamo a mettere in discussione i nostri desideri.

Una volta osservati i benefici derivanti da un agire esternamente in modo sapiente, il Buddha consiglia un "agire internamente" attraverso la meditazione o, in senso più ampio, di sviluppare la mente. Mente, nell'accezione buddhista, è più del semplice intelletto o della razionalità: comprende anche ciò che intendiamo per cuore, spirito, sensibilità o consapevolezza. È il nocciolo di ciò che sentiamo di essere; perciò, coltivando la mente raggiungiamo direttamente il risultato e si riduce gradualmente l'importanza dell'affidarsi ai nostri bisogni primari. Questi ultimi diventano quindi un ripiego secondario rispetto all'approccio più diretto derivante dall'allietare, illuminare, facilitare e liberare la mente sviluppandola; approccio che ci fornisce una fonte più affidabile di felicità.

Si consideri il rapimento e la beatitudine degli stati meditativi profondi, o gli stati mentali di benevolenza onnipervasiva, compassione, gioia riconoscente e serenità ai quali può avere accesso colui che sviluppa la mente. Anzitutto, una mente agile, vigile, empatica e resa più profonda da un lavoro contemplativo è una gioia in sé ed una benedizione per gli altri. Pertanto, la raccomandazione che ci viene dal Dhamma è quella di liberarci dal desiderio appagandolo. Ciò significa anzitutto trarre appagamento dal vivere in modo equilibrato e sapiente, sviluppando la profondità della mente attraverso la meditazione. In particolare, rispetto alla meditazione, ciò che è noto come "concentrazione" o "*samādhi*". Quest'ultima ha in sé tre aspetti appaganti: la chiarezza derivante da un'attenzione indivisa e sensibile, la gioia derivante dalle qualità di elevazione ed agio, la pace derivante dalla quiete della meditazione su un punto. Le cose non potrebbero essere meglio di così. E proprio partendo da questo punto di vista, la mente è in grado di comprendere che le spinte ed i bagliori dei desideri sensuali sono in realtà sgradevolmente fastidiosi. Anche la stessa aspirazione a rimanere aggrappati ad uno stato di concentrazione non fa che aggiungere pressione e rigidità a tale esperienza. Di con-

seguenza sorge la saggezza della visione profonda. Con la visione profonda, tutti quei programmi della mente che equiparano la soddisfazione a esplosioni di sentimenti o la sicurezza all'aggrapparsi, vengono visti come uno stressante spreco di energia.

La visione profonda mina alla base il programma "di più è meglio" ed il suo effetto di trasformazione agisce sia sulla nostra vita quotidiana che sul benessere del mondo intero. Questo è un ottimo spunto dal quale trarre motivazione. E muovendo da questa base di fiducia nel lasciare andare, la mente è in grado di abbandonare lo stato di trance di *tanhā*, e persino la necessità di ricevere ulteriore motivazione: *chanda*. Questo perché quanto più rafforziamo questo dimorare nella visione profonda tanto più acquistiamo fiducia nell'assenza di peso interiore che essa ci rivela. Così come un equilibrio perfetto è identificato dalla assenza di pressioni, costrizioni ed inclinazioni, allo stesso modo l'applicazione della visione profonda è identificata da questa pace "non supportata" e da questa stabilità. Un'aggiunta di ulteriore motivazione non farebbe altro che alterare questo equilibrio. In un delizioso paradosso, questa mente è quindi stabile proprio perché non si appoggia su qualche idea, sentimento, stato d'animo, immagine di sé o strategia. È appagata dalla certezza che non vi è niente altro da ottenere e guadagnare. È semplicemente libera da ogni vincolo.

*Da un discorso tenuto da Ajahn Sucitto  
all'Insight Meditation Society di Barre, Massachusetts*

### ***Ringraziamenti a Lapo Cavina per la traduzione dall'inglese***

#### **Disclaimer**

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

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

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.