

A niente ci si dovrebbe attaccare

Ajahn Amaro

© Amaravati 2013

Estratti di *For the Love of the World*. La traduzione è stata curata da Luca Rossi per il gruppo di praticanti di Pontedera (PI) e gentilmente condivisa con tutti noi.

In un meraviglioso passaggio nel Sutta 37 del *Majjhima Nikaya* qualcuno chiede al Buddha di riassumere i suoi insegnamenti nel modo più breve possibile. Il Buddha risponde: «Questa è una sintesi dell'intero insegnamento: *Non ci si dovrebbe attaccare a nulla, qualunque cosa sia*. Avendo udito ciò, si conosce direttamente ogni cosa; avendo conosciuto direttamente ogni cosa, si comprende completamente ogni cosa; avendo pienamente compreso ogni cosa, qualunque sensazione viene sentita, piacevole, dolorosa o neutra che sia, si contempla la natura mutevole di queste sensazioni ed il loro dissolversi, e si contempla il lasciar andare».

Ajahn Buddhadasa, uno dei più importanti maestri dell'ultimo secolo in Thailandia, era solito citare questo passaggio piuttosto spesso. Egli direbbe che si può sintetizzare l'intero insegnamento del Buddha in quattro parole. In Pali: *Sabbe dhammā nālam abhinivesāyā*. In Italiano: *Non ti attaccare a niente*.

Quando c'è la comprensione che «non ci si dovrebbe attaccare a nulla, qualunque cosa sia», il cuore osserva l'esperienza di ciò che sentiamo – i nostri amori e le nostre avversioni, i nostri stati d'animo e le nostre opinioni – e ne riconosce la qualità mutevole. L'esperienza è in un continuo stato di sorgere e cessare. Vedendo questo con chiarezza, possiamo allora coltivare una qualità di calma e



tranquillità. Il cuore lascia che i fuochi della bramosia, dell'odio e dell'illusione si spengano, portando alle qualità dell'apertura, della quiete, della spaziosità, del districarsi, dell'abbandono e della non-confusione in relazione alle nostre esperienze.

In questo stesso Sutta il Buddha più avanti dice che chi ha sviluppato un cuore completamente libero dall'attaccamento, in virtù di ciò rimuove le cause stesse dell'ansia, dell'agitazione, della tensione e dell'alienazione. Il cuore libero dall'attaccamento non è agitato, ed una persona il cui cuore non è agitato conosce direttamente la perfetta pace del *Nibbāna* qui e ora. Egli conclude dicendo: «Una persona così ha raggiunto il fine ultimo, la libertà definitiva, la meta finale, ed è insuperata in tutti i reami umani e divini».

È straordinariamente semplice: Non ti aggrappare a niente.

Quando lasciamo andare, quando rilasciamo, le qualità della pace e della chiarezza possono essere trovate. Questo lasciare andare non è passivo, non è una questione di apatia o di disimpegno. È imparare a come impegnarsi in un modo che è in accordo con le cose così come sono. In altri termini: imparare come *rispondere*, invece di *reagire*.

Quando ci confrontiamo con le nostre esperienze da uno stato di intrappolamento, quando siamo aggrovigliati, confusi, agitati – dalla condizione dell'attaccamento – è allora

che reagiamo. Se vediamo qualcosa che ci piace, ci precipitiamo ad inseguirla. Se vediamo qualcosa che non ci piace, scappiamo via, oppure attacchiamo, ci opponiamo, o creiamo delle opinioni al riguardo. Questo è ciò che intendo per *reagire*.

Quando siamo consapevoli dei nostri stati d'animo – «Oh, questo è veramente irritante! Mi fa proprio arrabbiare. Oh, questa è una cosa veramente appassionante! Guarda com'è» – allora proprio in virtù di questo riconoscimento si crea uno spazio. C'è un'apertura. C'è un senso di circospezione. Allora, da questa spaziosità, siamo in grado di accedere alla nostra saggezza intuitiva per considerare: «Qual è il miglior modo di rispondere? Se c'è qualcosa da dire, allora lasciamo che sia detto. Se non c'è niente da dire, allora lasciamo stare». Questo è ciò che intendo per *rispondere*.

Questo metodo, quello di portare una consapevolezza non-reattiva nei nostri stati d'animo, è precisamente ciò che ci permette di rispondere anziché reagire. E la differenza fra il reagire e il rispondere fa tutta la differenza nel mondo.

***Ringraziamenti a
Luca Rossi
per la traduzione dall'inglese***

Brani tratti da: *For the Love of the World*
(pp. 65-67)

[http://forestsanghapublications.org/viewBook.php?id=90
&ref=deb](http://forestsanghapublications.org/viewBook.php?id=90&ref=deb)

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.