

# Il problema di Subrahma

Bhikkhu Bodhi

[versione originale](#)

© Access to insight © 1998–2012

Oggi, sia in Oriente che in Occidente, un indebolimento generale della legge e dell'ordine, ha instillato in noi un implacabile senso d'ansia, che ci striscia addosso, in strada, sul lavoro, perfino quando siamo chiusi in casa. L'aumento dei tossicodipendenti, l'incremento della piccola criminalità, il declino del rispetto per gli altri – tutto questo assieme – ha inquinato i più ordinari rapporti umani, creando un'atmosfera di sospetto. Molti si sentono al sicuro solo dietro porte blindate, finestre chiuse da grate di ferro e cancelli sorvegliati da allarmi sofisticati. Eppure, spesso anche se ci siamo dotati di una corazza personale munita del più inviolabile sistema di difesa, scopriamo che c'è una fonte di insicurezza anche più intrusiva. Un senso di paura e terrore, che può spazzar via gli attimi più preziosi della nostra gioia di vivere, e che non proviene da minacce esterne, bensì ci aggredisce inesplicabilmente da dentro. Si mimetizza con i nostri problemi quotidiani, e ci travolge in spirali di angoscia, ma la sua vera causa non è tanto un pericolo esterno, quanto piuttosto, un'ansia imprecisata che fluttua incontrollabile alla periferia della nostra mente.

Un *sutta* poco noto, celato nel *Devaputtasamyutta*, ci dà un'idea della natura di questa angoscia, in modo più acuto e realistico di quanto ci propongano i nostri più astuti filosofi esistenzialisti. Nel suo breve *sutta*, di solo otto righe in pali, una giovane divinità, di

nome Subrahma, di fronte al Risvegliato, spiega il problema che grava sul suo cuore:



*Sempre ansiosa è questa mente,  
la mente è sempre agitata,  
dai problemi presenti e futuri.  
Ti prego di dirmi come posso liberarmi dalla paura.*

Sembra ironico che sia un *deva* ad esprimere – in modo così succinto, con elegante semplicità – il dilemma alla base della condizione umana. La confessione di Subrahma rende esplicito che – né nel mondo dei *deva*, né in qualsiasi

altro stato condizionato, vi è un rifugio impenetrabile dall'angoscia. Castelli lussuosi, attività milionarie, potere assoluto, sistemi di sicurezza impenetrabili: nulla di tutto ciò garantisce la pace e la serenità della mente. Dato che la fonte di tutti i problemi è la mente stessa, che ci segue ovunque andiamo.

Per comprendere l'angoscia di Subrahma è sufficiente sedersi in un luogo tranquillo, volgendo l'attenzione al nostro interno e osservando i pensieri che si accavallano. Se non ci fissiamo su un pensiero, ma semplicemente li osserviamo tutti, mentre passano, sicuramente noteremo anche ondate d'angoscia, preoccupazione e timore, che si susseguono, dietro e dentro questa processione senza fine. Le paure e le preoccupazioni non sono necessariamente smisurate, non sorgono da decreti metafisici sublimi. Ma, sotto la melodia dei pensieri che cambiano continuamente, come un contrabbasso in un quintetto jazz, avver-

tiamo il palpito persistente della preoccupazione e della paura, che la punteggia, come un secondo battito del cuore.

Subrahma sottolinea la difficoltà che ha davanti – difficoltà comune a tutti gli esseri “*mondani, non illuminati*” – ripetendo la parola “*sempre*” (*niccam*) nei primi due versi. Questa ripetizione è significativa. Non perché ogni nostro pensiero sia afflitto da paura e preoccupazione, né vuole escludere che si possa godere delle gioie del successo, del piacere di un amore corrisposto o del coraggio di affrontare le terribili sfide della vita. Ma sottolinea la presenza ostinata di un terrore ansioso, che si trascina dietro di noi come un botolo ringhioso – che grugnisce quando ci guardiamo alle spalle, pronto a morderci i calcagni se siamo distratti.

La paura e l’ansia infestano i meandri della mente, perché la mente è una funzione del tempo, un barlume di consapevolezza che scorre inesorabilmente da un passato che non può essere annullato verso un futuro che si prende gioco di noi, con un perpetuo, indecifrabile “*non ancora*”. È proprio perché la mente tenta di afferrare il passare del tempo, avvolgendo i suoi tentacoli intorno a migliaia di progetti e preoccupazioni, che il passare del tempo sembra così possente. Perché il tempo significa cambiamento, e il cambiamento porta alla dissoluzione, alla rottura dei legami che abbiamo forgiato con tanta fatica. Il tempo significa anche incertezza del futuro, ci precipita in sfide imprevedibili e ci spinge verso l’inevitabile vecchiaia e verso la morte.

Quando Subrahma è davanti al Buddha a porre la sua urgente richiesta di aiuto, non chiede la ricetta del Prozac per affrontare un’altra partita d’affari o un flirt con le ninfe celesti. Chiede niente meno che la liberazione totale dalla paura e, quindi, il Buddha non tergiversa nella risposta. In quattro righe salienti, spiega a Subrahma, l’unico modo efficace per guarire da quella ferita interiore, senza più il pericolo che si riapra.

*Non senza il risveglio e l’austerità,  
non senza controllare i sensi,  
non senza aver lasciato tutto,  
vedo alcuna sicurezza per gli esseri viventi.*

La liberazione definitiva dall’ansia, il Buddha chiarisce, si riassume in quattro semplici provvedimenti. I più decisivi sono il “*risveglio*” (*bodhi*) e il “*lasciar andare*” (*nissagga*), la saggezza e la liberazione. Queste, tuttavia, non si realizzano dal nulla, ma solo a seguito di un addestramento in virtù e in meditazione, inteso qui come controllo delle facoltà sensoriali e nell’*austerità*” (*tapas*), l’energia dello sforzo contemplativo. L’intero programma è diretto a svellere la radice nascosta dell’angoscia, che gli esistenzialisti, con tutto il loro acume filosofico, non riuscivano a discernere. Questa radice è l’attaccamento. Addormentati nella profonda notte dell’ignoranza, ci attacchiamo ai nostri beni, ai nostri cari, alla nostra posizione e al nostro stato e, più tenacemente ancora, ci aggrappiamo a quei “*cinque aggregati*” di forma, sensazione, percezione, attività volitiva, e coscienza, supponendo che siano un sé veramente esistente, permanente e piacevole.

Tradotto dall’inglese da Giorgio Salce

L’originale è all’indirizzo

[http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay\\_37.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_37.html)

#### 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.