

Saggio desiderio

Ajahn Jayasaro

[versione originale](#)

© 2014 Forest Sangha Newsletter

Adattamento di un discorso di Dhamma tenuto al monastero buddhista di Amaravati il 5 dicembre 2012

Per quanto mi ricordi, la maggior parte degli insegnamenti di Ajahn Chah non erano particolarmente, sorprendentemente profondi. Non trattavano argomenti di cui non avevi mai sentito parlare prima, tanto da farti esclamare. “Wow, insegnamenti buddhisti esoterici nella foresta! Se non fossi venuto qui non avrei mai avuto l’opportunità di una simile iniziazione, non avrei mai avuto una rivelazione del Dhamma ancora inespressa”.

Di fatto, è molto più che una qualche parola da lui pronunciata ciò che è rimasto impresso nel mio cuore. Era come se stessimo ascoltando quegli insegnamenti per la prima volta ma, al tempo stesso, non erano nuove istruzioni che rendevano necessario imparare un più ampio vocabolario: Ajahn Chah era spesso in grado di esprimersi con termini semplici, che potevamo comprendere o da soli o con il modesto aiuto di un amico che fosse disponibile a tradurre per noi. Ma le sue parole mi hanno colpito nel profondo, e mi hanno colpito proprio a causa della relazione che lui riusciva a stabilire, dei sentimenti che ci ispirava, della devozione e della fede che provavamo nei suoi confronti. È stato capace di creare una situazione in cui l’apprendimento ha potuto aver luogo. Attraverso il suo personale esempio, la sua presenza, la sua energia, abbiamo sperimentato un grande senso di

chanda.

Non so a quanti sia familiare questo termine, *chanda*, ma è una parola la cui comprensione è vitale.

Il modo di presentare gli insegnamenti buddhisti in Occidente ha spesso portato alla conclusione che la sofferenza nasce dal desiderio e, quindi, non si dovrebbe mai desiderare niente. Ma il Buddha parla di due tipi di desiderio:

il desiderio che deriva dall’ignoranza e dall’illusione, chiamato *taṇhā*, brama, e il desiderio che deriva dalla saggezza e dall’intelligenza ed è chiamato *kusala-chanda*, *dhamma-chanda* o, più semplicemente, *chanda*. *Chanda* non ha solo questo significato ma qui lo userò per intendere un desiderio intelligente e motivato, desiderio che il Buddha sottolineava essere necessario per poter progredire sull’Ottuplice Sentiero.

Nei quattro *Iddhipāda*, le Quattro Vie al Potere, *chanda* è la prima. Con la presenza di *chanda*, *virīya*, lo sforzo, sorge. Lo sforzo è, per molti aspetti, il *dhamma* (in questo contesto fenomeno, oggetto materiale, qualità) che caratterizza la scuola buddhista nella sua totalità. Infatti il Buddha si riferisce al suo insegnamento non come Theravāda ma come *virīyavāda*. È un insegnamento che enfatizza lo sforzo, un insegnamento in cui è previsto un aspetto come lo sforzo, uno sforzo che può



essere portato avanti e che deve essere portato avanti, ed è proprio questo sforzo che fa progredire nel Sentiero.

Quando vivevamo con Ajahn Chah a Wat Pah Pong, tutto attorno a lui e nei cuori dei suoi allievi si creava questo senso di *chanda*. Un modo in cui possiamo parlare di *chanda* è distinguendolo dal non benefico tipo di desiderio che è invece *taṇhā*. Una delle differenze più facilmente osservabili è che *taṇhā* è centrata sul risultato dell'azione, mentre *chanda* si focalizza sull'azione stessa. Quindi *taṇhā* vuole ottenere, vuole essere, vuole divenire o vuole sbarazzarsi di qualcosa, esserne separata. *Chanda* vuole "fare". Mi rammento che spesso, dopo il canto della sera, Ajahn Chah ci esortava: "È l'ora di tornare alla vostra kuṭi e sviluppare ulteriore sforzo". Non diceva: "Andate a meditare". La nostra pratica, dunque, era concepita in termini di sforzo e proprio il proseguire nello sforzarsi era importante, insieme alla volontà e all'interesse a farlo che proviene da *chanda*.

Ho insegnato molto raramente meditazione in Occidente, ma in Thailandia il problema comune per i meditanti laici è che considerano la pratica meditativa come un'attività che si fa per poter ottenere in ricompensa la "pace". Quando la gente medita e non raggiunge la serenità o non riesce a realizzare quello stato di pace che si aspettava, si scoraggia e si sente frustrata, oppure pensa di non avere le facoltà spirituali adatte per la meditazione. Per molti aspetti possiamo dire che seguire il Sentiero è il frutto stesso, e questo è ciò di cui parlo frequentemente. Per fare un paragone, è come un bambino che stia imparando a camminare. Se si dicesse: "Allora, dove camminerà oggi il bambino? Quanto lontano arriverà oggi?", non sarebbe questo il punto. Il bambino non di alzerà in piedi, non cadrà, non si rialzerà e non farà qualche passetto per poi poter arrivare da qualche parte. E non fallirà solo perché non è arrivato in un posto ben preciso. Allo stesso modo, se state imparando ad andare in bicicletta non è importante dove andiate con essa. L'importante è che riusciate a stare in equilibrio. Siete in grado di mantenere il controllo della bici? L'obiettivo non è quello di raggiungere una

particolare destinazione.

Suggerisco di considerare la pratica meditativa in questo stesso modo. Chiediamoci: "Perché stiamo facendo questo sforzo?". Be', semplice: per essere qualcuno che sa mettere in atto, in modo appropriato, un simile costante sforzo in qualsiasi condizione e a prescindere dagli ostacoli interiori ed esterni. Questa abilità di portare avanti incessantemente i propri sforzi è l'obiettivo stesso. Ciò non significa che non vi sia alcun interesse nel *samādhī*. Ma il *samādhī* verrà da sé. È una conseguenza naturale di questo sforzo preciso, voluto, concreto e saggio.

Nella vita lavorativa alcune persone considerano il lavoro come un'imposizione miserabile, uno sgobbare a denti stretti così da ottenere una paga settimanale o mensile come ricompensa. Questo può portare sul lavoro tanta infelicità, può facilmente essere causa di trascuratezza, come pure di corruzione e disonestà, perché il lavoro viene considerato solo come un mezzo per un fine. E se si trovasse un altro mezzo per raggiungere lo stesso fine, allora perché no? Ma se ci focalizziamo sul lavoro stesso, invece che sull'attesa di qualche piacere o felicità che possa sorgere in futuro come suo risultato, trovandovi così gioia, provando così interesse? E questo non vuol dire che non vogliamo avere il nostro stipendio, stipendio che comunque ci daranno senza che però debba essere sempre nella nostra testa! Un atteggiamento simile dovrebbe essere portato anche nella meditazione. Dunque, non dobbiamo dirci: "Oh, medito da tanto tempo e non ho ancora ottenuto questo o realizzato quell'altro!". La domanda da porsi, invece, è: "Sono qualcuno in grado di portare avanti uno sforzo in modo consistente? Sono in grado di provare gioia e interesse nel farlo?".

Per i bambini il fatto che una cosa piaccia o no è una specie di imperativo morale. Tu dici: "Fai questo!", "No", "Perché no?", "Non mi piace!". "Perché stai facendo così?", "Perché mi piace". Questo è il ragionamento dei bambini: "Lo faccio perché lo voglio e perché mi piace" e "Non lo voglio fare perché non mi piace". Ma sebbene possiamo imbellirlo o camuffarlo un po' mano a mano che cresciamo,

è anche il modo di ragionare degli adulti. Abbiamo cose che ci piacciono ed escogitiamo ragioni per esprimere il perché ci piacciono, ma non siamo veramente onesti nel riconoscere che spesso il senso del “mi piace” e “non mi piace” viene prima e le ragioni vengono invece solo dopo. Semplicemente osservando potremmo notare che alcune cose che veramente ci piacciono a lungo termine si volgono a nostro danno, possono essere nocive per noi e per gli altri. Allo stesso modo, alcune cose che non ci piacciono possono, nel lungo periodo, esserci di beneficio e felicità. Da tutto ciò possiamo così concludere che il nostro senso del “mi piace - non mi piace” non può essere preso come un’adeguata e affidabile indicazione su se dovremmo o meno trascorrere del tempo facendo una certa cosa o associandoci a certe persone e situazioni.

Quindi, quello che stiamo imparando dalla meditazione è l’abilità di fermarci e guardare; stiamo imparando a non essere trascinati via, a non dare una sopravvalutata importanza alle sensazioni fugaci di piacere e non-piacere, impariamo cioè a portare avanti uno sforzo. Con le parole di Ajahn Chah: “Quando vi sentite diligenti ed entusiasti, meditate. E quando vi sentite pigri, meditate”. Stiamo riconoscendo queste sensazioni ma non gli permettiamo di condizionare il nostro sforzo.

Come ho detto, l’abilità di portare avanti un tale impegno dipende molto da *chanda*. Quando si inizia un qualsiasi periodo di meditazione è importante riconoscere che non necessariamente *chanda* è sempre con noi. Anche nei monaci e nelle monache, persone che hanno dedicato la propria vita a questa pratica, il senso di *chanda* può fluttuare. Se non c’è questo senso di interesse e di *chanda*, di ispirazione ed entusiasmo per la pratica, molto rapidamente la meditazione può bloccarsi, insabbiarsi. In tal caso si hanno seri problemi. Ecco perché penso che valga la pena considerare il grado di interesse all’inizio di una meditazione formale: se l’interesse non c’è, manca, è opportuno avere la volontà di trascorrere del tempo coltivandolo e facendolo crescere. Più vi applicherete in ciò e più facile vi sarà entrarci in contatto, fino a quando diverrà quasi automatico.

Uno dei modi più semplici per coltivare tale interesse è usare la capacità di riflessione della mente applicata su due argomenti. Il primo è la sofferenza e gli inconvenienti inerenti alla mancanza di presenza mentale, pace interiore e saggezza. Possiamo attingere a particolari aree o eventi delle nostre vite che hanno chiaramente causato grande angoscia a noi stessi o agli altri e possiamo vederne pienamente i risultati come effetto di mancanza di consapevolezza interiore, mancanza di presenza mentale, mancanza di disciplina interna e *Vinaya*. Possiamo anche attingere alle esperienze delle persone che conosciamo e a come queste ci abbiano influenzato.

Il secondo modo di usare il pensiero è riflettere sui benefici di presenza mentale, pace interiore, saggezza e compassione. Ad esempio, possiamo ricordarci dei grandi monaci, monache ed insegnanti ai quali facciamo riferimento e riflettere su come possiamo mostrare rispetto per la loro pace, calma, gentilezza, compassione e saggezza. Possiamo ricordarci che non sono gli esclusivi possessori di queste qualità, non sono nati con esse: queste qualità si sono manifestate in loro attraverso lo sforzo facendoli così diventare grandi insegnanti, vessilli di bellezza e nobili qualità. E proprio come loro sono dei vessilli, anche noi possiamo esserlo: uomini e donne, provenienti sia dall’Occidente sia dall’Oriente. La nascita come esseri umani significa che abbiamo in noi le capacità per manifestare ogni nobile qualità, e dovremmo provare a farlo.

Ci sono molti modi diversi di riflettere sugli svantaggi e le sofferenze inerenti alla mancanza di una pratica di formazione e coltivazione della mente. In modo simile possiamo riflettere sui vantaggi e i benefici dell’educazione e dello sviluppo della mente. Per chi vi si applica sempre di più e sempre di più si familiarizza con esso, il processo può diventare molto rapido. Ma il punto è che stiamo riconoscendo che la base di tutto, la preparazione della mente al fine di darle sufficiente integrità e maturità per poter far uso delle tecniche di meditazione, dipende dalla qualità di *chanda*. Se trascuriamo questo o andiamo dritti alle pratiche meditative anche quando la nostra mente manca della preparazione, il ri-

sultato può essere frustrante e portare ad una mancanza di progressi sul Sentiero.

Ajahn Chah è qualcuno che ci ha donato gratuitamente questo *chanda*. Ma allo stesso tempo, diversamente da altri insegnanti, non provava piacere nell'aver la devozione dei suoi discepoli. Non vi indugiava mai. All'opposto, se vedeva che qualche monaco gli stava diventando estremamente devoto, in altre parole troppo attaccato, era frequente che lo mandasse lontano, da qualche parte, magari per un annetto, in modo da fargli passare tale attaccamento. E dunque, anche se avevamo la chiara sensazione che lui avesse particolarmente a cuore i nostri interessi, ciò non significava che sarebbe stato per noi sempre facile. Non era qualcuno che volesse tenersi accanto solo i suoi discepoli più vicini e che si crogiolasse nel senso di essere amato e rispettato: niente affatto. Ma un'importante caratteristica del modo in cui insegnava era che avrebbe riportato sempre e comunque, inequivocabilmente, il tutto alle Quattro Nobili Verità, non come filosofia ma come esperienza personale. Sebbene possiamo accettare quest'idea, e quindi il valore dell'andare potenzialmente controcorrente, in pratica sono molto poche le persone che sono in grado di farlo su basi consistenti senza diventare eccessivamente ascetiche, serie e, in qualche modo, contorte. Oppure mettono in atto un grande sforzo per un breve periodo di tempo e alla fine lasciano perdere il tutto, sentendosi così in colpa. Poi vanno ancora all'estremo opposto, ridiventano estremamente rigide per un po', ma sono nuovamente incapaci di sostenerlo.

L'incapacità di andare direttamente contro la corrente di *taṇhā* è, specie all'inizio della pratica, un ostacolo terribile che deve essere superato per andare oltre. Così Ajahn Chah organizzò il suo monastero e la vita in esso affinché ci fosse sempre un costante opporsi ai "mi piace", "non mi piace" e una sufficiente quantità di disagio tale da costringerci a vedere e considerare da dove deriva la sofferenza.

Lui, notoriamente, ci avrebbe detto che, in quanto monaco, sai eliminare tante distrazioni. Ma non tutte. Ciò significa che sempli-

fichi tutto e sei in grado di vedere la mente molto più facilmente. Ci sono però tre situazioni nelle quali i monaci possono ancora indugiare e sono il sonno, il cibo e la conversazione: bisogna farci attenzione. È per questo che ci diceva: "Non mangiate tanto, non dormite tanto, non parlate tanto". Perché mangiare, dormire e parlare sono a rischio di indulgenza nella vita monastica. Non vi aspettate perciò che vi lasciasse l'opportunità di dormire, mangiare e parlare a volontà, questo semplicemente per permettervi di vedere la brama per quel tipo di indulgenza e rilassatezza. Non è una pratica sadica, è una pratica in cui dovete essere in grado di dire: "Sto soffrendo. Perché? Per via della mia brama. Perché voglio qualcosa che non ho o sto avendo qualcosa che non vorrei". Questo è il valore di frequentare i monasteri, stare con i monaci o avere gruppi di amici che si danno energia l'un con l'altro e agiscono come *kalyāṇa mitta*, come saggi amici. Proviamo questo senso di andare controcorrente, solo un poco, non così tanto da essere eroici o da risultare insostenibile: solo un andare un pochino al di fuori delle nostre zone di comodità. Ed è in situazioni simili che può avvenire un reale progresso.

Se considerate la meditazione confinata ad una particolare posizione fisica può essere molto frustrante. Dunque, qual è la nostra pratica oggi? Ovvero: la nostra pratica in un qualsiasi giorno. Sia che siamo da soli che con la nostra famiglia o al lavoro, qualsiasi cosa stiamo facendo, ovunque siamo, la pratica consiste nel prendersi cura della mente e proteggerla al meglio. Ecco perché raccomando di vedere la pratica nei termini di ciò che il Buddha chiamava Quattro Retti Sforzi. Prima di tutto pratichiamo per prevenire il sorgere dei *dhamma* non benefici che non sono ancora sorti. La seconda area di lavoro è fare lo sforzo di gestire in modo abile i *dhamma* non benefici che sono già sorti, riducendoli costruttivamente ed eliminandoli. La terza area di lavoro è cercare modi per promuovere e rendere manifesti i *dhamma* benefici che non sono ancora emersi nei nostri cuori. Infine, i *dhamma* benefici che sono emersi non li diamo per scontati ma cerchiamo di svilup-

parli quanto più sia possibile. Il Buddha disse che, prima della sua illuminazione, le due virtù dalle quali dipendeva più che da tutte le altre erano l'incessante sforzo e il non essere mai completamente soddisfatto delle qualità benefiche che aveva già sviluppato.

Bisogna che i meditanti siano contenti del sostegno materiale che hanno e scontenti delle virtù spirituali e dei risultati già raggiunti. Nella vita quotidiana questo si può applicare in ogni situazione. Per esempio, dovete andare ad un appuntamento o avete un compito particolare da svolgere: domandatevi quali sono i tipi di *dhamma* non benefico che tendono ad emergere. “Quando incontro quella persona mi sento sempre irascibile: è così egoista e presuntuosa!”. Questa è la vostra meditazione. La vostra pratica quel giorno sarà: “Come posso trascorrere un’ora con quella persona senza che ciò mi faccia irritare? Senza esserle avverso o sprezzante?”. Ma nel caso che vi arrabbiaste o diventaste irritati, domandatevi: “Quali strategie ho in mio possesso, quali mezzi abili ho sviluppato o avrei dovuto sviluppare per gestire questo momento? E nella particolare situazione in cui mi troverò oggi, con la mia famiglia, i miei amici, i colleghi, quali sono i *dhamma* benefici, le virtù specifiche che posso mettere in atto: retta parola, pazienza, gentilezza e compassione? Come dovrei praticarle? E di queste qualità che ho sviluppato come posso prendermi cura, come posso nutrirle e farle crescere ancora di più?”.

Gli aspetti del Dhamma di cui ho parlato danno una base ampia, una struttura completa alla pratica. Le tecniche di meditazione formale sono essenziali perché sono una forma concentrata con cui è possibile mettere temporaneamente da parte tutte le distrazioni e danno alla mente la forza e la spinta che rendono possibile applicare con successo alla nostra vita di tutti i giorni i Quattro Retti Sforzi. Allo stesso tempo, più vi sforzerete nella vostra quotidianità in queste aree, più godrete e beneficerete della meditazione. Così facendo troverete i modi per armonizzare la vostra motivazione che, nella pratica stessa – l'eccellenza della pratica stessa – inizierà a darvi fiducia nei risultati di questo retto, saggio

sforzo che si manifesterà come una conseguenza naturale.

Ringraziamenti a Federica Consoli per la traduzione dall'inglese

L'originale è all'indirizzo

http://forestsangha.org/assets/newsletters/2014/Forest_Sangha_Newsletter_2014_93.pdf

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.