

# Cercare la felicità sapientemente

## “Un sentiero felice”

Ajahn Kalyano

[Versione originale](#)

Traduzione di Maria Huf Barzoi

Vorrei parlarvi di alcuni dei principi guida, in particolare quelli sul nostro atteggiamento nei confronti della pratica spirituale.

Sentiamo come il Buddha ripeta di continuo che la pratica spirituale si muove in direzione opposta rispetto all'andazzo mondano, controcorrente rispetto alla sensualità. Perciò chi vi si avventura potrà sentirsi un po' intimorito da un'apparente negatività: dobbiamo rinunciare a tutto, fare i bravi e poi saremo felici.

Può sembrare un'impresa difficile. Andare contro le proprie abitudini sa di abnegazione, di sacrificio, ma solo a causa di un approccio sbagliato. Se l'approccio è corretto, allora si imbocca il sentiero spontaneamente.

Il Buddha non giudica la sensualità, questo è il primo punto da comprendere. Egli parla di quattro tipi di felicità: il primo, quello della ricchezza materiale e della felicità che essa genera, lo vede come un genere di felicità e non come qualcosa di negativo. Tuttavia indica altri tre tipi di felicità che lo superano: la felicità dell'essere virtuosi; quella raggiunta da una mente concentrata o addestrata, oppure la felicità della consapevolezza, dell'acutezza mentale; e, infine, quella della liberazione, della mente liberata, dell'assenza di sofferenza. Questi tre tipi di felicità sono più grandi del primo.

Non ci invita comunque a perseguirli coltivando idee in merito. Ma il suggerimento è di cominciare a praticare. Quindi per prima cosa *sīla*, osservare i precetti. Osservando i precetti, anche da laici si comincia ad assaporare un senso di benevolenza e non-aggressività, un senso di rispetto di sé e di dignità. Si sentono nascere nel cuore qualità come l'assenza di rammarico e di rimorso. A questo punto scopriamo di voler osservare i precetti, piuttosto

di sentire che dovremmo farlo. Questo vale in modo particolare per chi medita, per chi osserva la propria mente e vede i risultati di una condotta o di pensieri nocivi. È questo dunque il primo principio generale: che, incamminandoci sul sentiero spirituale, raccogliamo dei frutti di vario genere, e progrediamo lasciandoci trasportare dal diletto.

Da laico ho partecipato a parecchi ritiri. Erano esperienze piacevoli e, di ritorno, non avevo voglia di accendere la TV o di ascoltare musica. Avevo voglia di stare in silenzio e di godere della pace che ne scaturiva. Non è che mi privassi di qualcosa che precedentemente avevo avuto, semplicemente avevo scoperto il gusto della pace e della tranquillità. Questo è il sentiero naturale, un sentiero di felicità, anziché di idealismo e sacrificio. Infatti, il Buddha non ci invita all'auto-immolazione, bensì a una sapiente ricerca della felicità, della più alta felicità, quella che è la più durevole.

Spesso è come se facessimo un investimento. Cerchiamo un risultato durevole e investiamo nel raggiungerlo invece di rifugiarci nel facile piacere procurato dai sensi. Magari aiutiamo un'altra persona in qualche modo, e instauriamo un rapporto di amicizia. Questo potrà avere risultati buoni per noi. Forse quella persona sarà disposta ad aiutarci quando noi ne avremo bisogno. E vedere i benefici che altri traggono dalla nostra bontà può darci una grande gioia. Se riusciamo a farci un amico, potremo creare un legame molto durevole, preferibile all'effimera stimolazione dei sensi.

Naturalmente, spesso siamo anche alle prese con una dipendenza dagli oggetti dei sensi. In questo caso sono i piaceri sensuali ad animarci e a motivarci. È necessario quindi svezarsi dai piaceri sensuali più nocivi.

Prendiamo per esempio il bere: il tentativo di smettere può essere una cosa molto difficile. Come procedere per liberarci dalle abitudini, liberarci da una dipendenza? Esploriamo un po' più in profondità questo argomento. Spesso un efficace primo passo per uscire dall'invischiamento in vecchie abitudini non è quello di compiere uno sforzo ostinato, bensì di modificare l'ambiente in cui ci si trova. Oggigiorno su questo tema c'è un gran numero di studi e ricerche ad opera degli psicologi: cambiare le nostre abitudini non ha nulla a che vedere con la forza di volontà – quella ci tradirà sempre – serve invece cambiare il proprio ambiente.

Se avete un problema con l'alcol, allora sbarazzatevi di tutto l'alcol che tenete in casa. È l'inizio migliore e anche buona parte della strada da fare. Il senso del monachesimo, fra l'altro, è proprio questo. Scegliamo un ambiente in cui semplicemente non è possibile fare

certe cose: usare il denaro, per esempio, per procurarci delle cose o andarne alla ricerca – non siamo semplicemente in condizioni di farlo perché privi di denaro. Questo ci colloca in uno spazio molto spirituale, per così dire. Non possiamo perseguire i piaceri sensuali.

Un monaco, da questo punto di vista, funge da modello. Ovviamente, questo stile di vita necessita di un forte sostegno da parte del gruppo. Si viene posti in una situazione in cui non si ha più la possibilità di assecondare la dipendenza dai piaceri sensuali. Così si può insegnare ad altri come liberarsi da questa dipendenza: quali obiettivi darsi, come stabilizzare e rafforzare la mente, essere liberi dalla dipendenza dai piaceri dei sensi in un modo positivo, trovando qualcosa di meglio. Troviamo qualcos'altro che possa rimpiazzare quei piaceri, un piacere superiore, qualcosa di più piacevole.

Infine ci sono i piaceri della meditazione – un investimento a lungo termine. Di solito ci vuole un bel po' di tempo prima che il processo meditativo possa iniziare a offrirci del piacere, un piacere sensoriale di tipo diverso, il piacere di una mente raccolta e aperta. Si comincerà a provarlo una volta raggiunta una consapevolezza stabile: il piacere di essere presenti, di essere lucidi e di avere un senso di padronanza di sé, nonché una mente disciplinata, disposta ad assecondarci. Una specie di disciplina benevola è ciò che serve per domare e addestrare la mente, e che può dare risultati assai piacevoli. È piacevolissimo avere una mente che ci asseconda anziché aggredirci.

#### **Condizioni d'uso**

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.