

Nibbāna

Ajahn Paññavaḍḍho

versione originale

© 2014 Forest Dhamma Monastery Organization

Tratto dal libro: "Uncommon Wisdom", pag. 257-268

Ho letto di recente l'introduzione al Dīgha Nikāya di Maurice Walshe. Scrive molto bene. Fa un'osservazione interessante a proposito del Nobile Ottuplice Sentiero. Dice che gli otto fattori del Sentiero sono articolati in tre parti: *sīla*, *samādhi* e *paññā*, ma l'ordine è diverso. I fattori della saggezza: Retta Visione e Retto Atteggiamento sono i primi, seguiti dai fattori della moralità: Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento e, in fine, dai fattori della concentrazione: Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione. Secondo Walshe da questo raggruppamento si evince che ci deve essere della saggezza per poter sviluppare la moralità e la concentrazione. Entro certi limiti ciò è corretto, ma il vero significato del Sentiero è tutt'altro.

La verità essenziale del Nobile Ottuplice Sentiero è che il Sentiero può rivelarsi soltanto quando tutti e otto i fattori raggiungono un livello di sviluppo tale da indurre il momento di passaggio. In quel momento, tutti e otto i fattori dovranno convergere simultaneamente, ciascuno supportando tutti gli altri. Secondo questa definizione si tratterà del vero Sentiero solo nel momento di passaggio, ovvero quando si sperimenta lo stadio di *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi* o *Arahant*. Il Sentiero procede da un livello inferiore di purezza a uno più elevato. Culmina in momenti di passaggio molto specifici, in cui tutti i fattori del sentiero si uniscono a un determinato livello di perfezione. Fino al manifestarsi di questi momenti di passaggio, il lavoro di un praticante costituisce soltanto la preparazione al Sentiero.

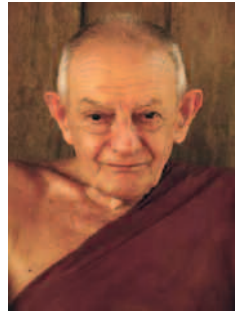
Ci sono molti fraintendimenti riguardo al Nobile Ottuplice Sentiero. Gli occidentali interessati al buddhismo spesso cominciano dallo studio del Nobile Ot-

tuplice Sentiero. Ma non è questo il modo corretto di procedere. Nei discorsi del *Sutta Piṭaka* riguardanti il Nobile Ottuplice Sentiero, il Buddha lo menziona sempre alla fine. Solo dopo aver portato gli ascoltatori a uno stato di apertura mentale, egli espone il Sentiero.

Dobbiamo capire che il Nobile Ottuplice Sentiero non è un metodo che pratichiamo un po' ogni giorno. Il significato del Nobile Ottuplice Sentiero è che tutti quanti i suoi fattori sono quelli retti: Retta Visione, Retto Atteggiamento, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione.

Sono tutti maturi e con ciò si intende perfetti. Ed essendo perfetti, essi costituiscono un sentiero in grado di condurre la mente, passo dopo passo, alla meta finale. In altre parole, inducono un momento di passaggio, il momento della realizzazione dello stadio di *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi* o *Arahant*. Questo è il vero significato del Nobile Ottuplice Sentiero.

Naturalmente dobbiamo praticare con costanza per perfezionare ciascun fattore del Sentiero; quello è indispensabile. Ma semplicemente praticare il Nobile Ottuplice Sentiero un po' qua e un po' là non ci porterà alla meta. Oggi facciamo questo, domani facciamo quello e così via. Il Nobile Ottuplice Sentiero è, a tutti gli effetti, il sentiero per il Nibbāna. Ciò significa che culmina nella perfezione a un livello molto profondo della mente. Non è un semplice percorso da uno stadio a quello successivo; il suo compimento richiede una pratica meditativa che si spinge molto in profondità, fino al punto in cui tutti questi fattori si saldano con la stessa forza e determinazione. Soltanto quando tempo e condizioni sono appropriati può verificarsi il momento di passaggio. Detto questo,



il Nobile Ottuplice Sentiero non è dunque un buddhismo da manuale per principianti. Ci sono stati degli equivoci a questo riguardo.

Per gli stessi motivi, il Nobile Ottuplice Sentiero non è un sentiero lungo il quale si procede come lungo una strada o un marciapiede. In realtà, il Sentiero è istituito come metodo di trascendenza. Quando abbiamo portato a compimento il lavoro di predisporlo correttamente, il Sentiero funge da canale che permette il sorgere di stati trascendentali della mente: gli stadi di *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi* e *Arahant*. Perciò, tutti i fattori del sentiero sorgono simultaneamente. È un'impresa difficile da compiere, perché dobbiamo perfezionarli tutti insieme allo stesso momento. Portato a termine il lavoro, con il presentarsi delle condizioni appropriate, essi convergeranno tutti, generando il momento di passaggio.

Per raggiungere questa meta, dobbiamo sviluppare via via tutte le condizioni necessarie. Ciò non riguarda solo la pratica meditativa formale, bensì tutte le nostre attività durante la giornata. Sforzo e saggezza devono essere presenti in ogni momento, in modo da trasformare in Dhamma tutte le situazioni.

All'inizio dovremmo anzitutto sviluppare i fattori del sentiero individualmente. È indispensabile. Una volta sviluppati bene questi fattori, la nostra pratica avrà vigore. Quando sarà abbastanza forte, i fattori potranno unirsi e fungere come un ponte che dal momento di passaggio allo stadio di *Sotāpanna* porta alla fruizione di questo stato. Benché sia necessario sviluppare i fattori del Sentiero uno a uno, non dobbiamo pensare che questi fattori di per sé costituiscano il Sentiero. Esso si manifesta soltanto quando tutti e otto i fattori sono stati perfezionati. Dare enfasi al loro essere "Retti" significa infatti che sono perfetti. Non appena raggiungono una perfetta armonia si verifica il momento di passaggio.

Maggasāmaggī è la condizione in cui tutti i fattori convergono simultaneamente per formare un sentiero trascendente. Tutti devono essere presenti allo stesso momento. Non si tratta di praticare *sīla*, dopo *samādhi*, e poi *paññā* seguendo questo ordine specifico, né dei buoni risultati che accumuliamo praticando a lungo questi fattori. Possiamo imporgli questo significato, ma in realtà non vuole dire questo.

Nel *Sāmaññaphala Sutta* del *Dīgha Nikāya*, il Buddha offre un insegnamento al re Ajātasattu. Inizia esponendo *dāna*, poi passa a *sīla* e così via, fino ad ar-

rivare al Nobile Ottuplice Sentiero. In altre parole, il Nobile Ottuplice Sentiero viene presentato soltanto alla fine del discorso. Dopo l'esposizione dei fattori data dal Buddha il re, che era molto commosso da quanto aveva udito, gli rese omaggio e partì. Allora il Buddha disse ai monaci presenti che se il re non avesse ucciso suo padre, sicuramente avrebbe sperimentato il momento di passaggio. L'implicazione è che il Sentiero non poteva manifestarsi, perché il fattore di *sīla* era debole, impedendo la convergenza degli altri fattori tutti di medesima forza.

Quindi, per realizzare compiutamente il Sentiero dobbiamo addestrarci in tutti i suoi fattori, fino a quando saranno abbastanza forti da poter andare oltre. Ma il Sentiero è molto di più di un semplice metodo di addestramento, in quanto ci permette l'esperienza diretta della meta. Prima o poi raggiungeremo una condizione in cui la meta è conosciuta, anche se non necessariamente realizzata. In altre parole, potremmo sapere che la meta esiste e conoscere la direzione da prendere per arrivarci, ma non possiamo indicare nulla, nessun oggetto in vista davanti a noi che rappresenti la meta.

Infatti, la meta non si raggiunge sforzandosi di arrivare sempre più in alto. Non funziona così. In realtà la meta è presente tutto il tempo. Bisogna disfarsi delle cose che la nascondono; non ottenere qualcosa, bensì abbandonare ogni cosa. E allora dobbiamo liberarci di tutta la brama, di tutti i nostri attaccamenti, di tutte le nostre idee sbagliate, di tutta l'illusione. Sviluppare i fattori del sentiero porta a liberarci da tutti gli attaccamenti nei confronti di qualsiasi oggetto mondano. Se lo facciamo fino a lasciar andare ogni cosa, la meta, il Nibbāna, si manifesta. A questo punto non rimane altro da fare. Il buddhismo dunque, più che essere un sentiero di acquisizione, è un sentiero di rinuncia.

Quando tutti i fattori del Sentiero sono maturi, fungono come un ponte che da uno stato mondano ordinario conduce allo stato di Nibbāna. All'inizio la realizzazione del Nibbāna avviene soltanto per un istante, perché il richiamo dei *kilesa* è troppo forte e non permette alla mente di rimanerci. Essa ritorna a uno stato di coscienza mondana, in cui c'è da lavorare ancora. L'effetto a lungo termine è comunque la stabilizzazione della mente. Possiamo dire che, grazie a ciascuno dei momenti di passaggio, la mente per un istante conosce il Nibbāna. Il retrogusto di questa rea-

lizzazione della libertà assoluta rimane, rendendo impossibile un deterioramento della mente al di sotto di un certo livello.

Ognuno dei quattro stadi del Nobile Sentiero è un'esperienza chiara e ben definita. Non ha molta importanza sapergli dare un nome. Semplicemente conosciamo questa esperienza e non la dimentichiamo più. Con l'Entrata nella Corrente siamo coscienti di un avvenimento straordinario che ha cambiato radicalmente il nostro modo di vedere. In retrospettiva ci rendiamo conto che da quel momento si è verificato un indubitabile cambiamento.

L'Entrata nella Corrente comporta una fede assoluta e irreversibile nel Dhamma, perché in quel momento la verità viene vista con assoluta chiarezza. Avendo visto la verità, non avremo mai più dubbi al riguardo. Vediamo anche chiaramente che il corpo fisico non c'entra con la nostra identità personale: non è ciò che siamo, non ci appartiene. E sorge la comprensione che i rituali e le cerimonie, con cui si cerca di migliorare la propria condizione, non servono a raggiungere la verità. Allo stesso tempo siamo folgorati dalla necessità assoluta di praticare la moralità. Con l'esperienza diretta di queste verità, la nostra fede diventa incrollabile.

Nel momento di passaggio abbiamo la certezza totale che il Sentiero e la sua fruizione ci stiano conducendo fuori dal mondo. Quando infine si trascende il mondo, la natura convenzionale della realtà relativa crolla. È come se la mente entrasse nella vacuità, una vacuità di tutto ciò che conosciamo. Entra in una realtà che chiamiamo Nibbāna. La natura di questa realtà è priva di caratteristiche relative. Non esiste nulla di simile nel mondo relativo, convenzionale, e quindi non possiamo descriverla accuratamente. Raggiungendo quel livello, ci troviamo laddove eravamo destinati; non possiamo dire altro.

È interessante il fatto che l'istante della realizzazione momentanea del Sentiero non lascia tracce nella memoria ordinaria. L'*ariya puggala* non riesce a ricordare con precisione che cosa è accaduto in quell'istante, perché l'esperienza del Nibbāna non offre alcun appiglio alla memoria. Quando il Nibbāna viene conosciuto per un istante, si crea una situazione in cui la meta è conosciuta, ma non in modo concreto. Abbiamo la certezza che la meta si trova in quella direzione. Sapendo questo, comprendiamo che altre pratiche, come ad esempio culti e rituali, sono tutte

illusorie. Queste pratiche non sono la via diretta al Nibbāna. Diventa assolutamente chiaro che la via per il Nibbāna è quella insegnata dal Buddha, il Nobile Ottuplice Sentiero.

Nel momento dell'Entrata nella Corrente assaporeremo per la prima volta il Nibbāna, un sapore di liberazione che ci invita a impegnarci per raggiungere la realizzazione completa. Non è importante saper dare un nome a questa esperienza o saperla descrivere. Nemmeno i termini che troviamo nei testi buddhisti garantiscono una interpretazione più accurata, soprattutto se ci accostiamo alla lettura in un contesto che preclude la comprensione. Così, se guardiamo il quadro che presentano dalla prospettiva della nostra vita ordinaria, vediamo un quadro ingannevole per quanto riguarda l'Entrata nella Corrente. Si disquisisce spesso e volentieri dei quattro stadi del Nobile Sentiero, ma il linguaggio non riesce quasi mai a centrare la verità.

In effetti, solo quel primo assaggio del Nibbāna può risolvere la questione. Dopo quel primo assaggio, dopo l'Entrata nella Corrente, il Sentiero diventa un passatoio di pietre per l'altra sponda, con ogni pietra al posto giusto. Solamente quando tutti i fattori sono disposti in modo appropriato è possibile la traversata.

Secondo i testi, la via del *Sotāpanna* è una via di scoperta. In altre parole, sorge la saggezza. Gli stadi di *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi* e *Arahant* rappresentano invece la via dello sforzo. Una volta scoperta la giusta direzione, ci vuole impegno per liberarsi dai *kilesa* e per riuscire a fare l'ultimo tratto di strada. Nella pratica questo significa che dobbiamo sviluppare tutti e otto i fattori del Sentiero fino al loro perfezionamento. A quel punto la mente trascende il mondo convenzionale e la fruizione avviene spontaneamente.

Riguardo al Sentiero sorge la domanda: è necessario che tutti i fattori siano sviluppati al cento per cento perché possa manifestarsi il momento di passaggio, o può la sua manifestazione dipendere dal grado sufficiente di vigore dei fattori per un determinato individuo? Personalmente penso che il vigore dei fattori sia una questione individuale che dipende dalle necessità specifiche di una data persona. La situazione specifica di una persona può richiedere che alcuni fattori siano particolarmente forti rispetto agli altri, nell'interesse di un equilibrio complessivo perfetto. Ciò che serve è un sufficiente vigore complessivo. Se,

per esempio, è forte il fattore della saggezza, non occorre tanto *samādhī*, benché un certo grado di *samādhī* sia comunque indispensabile. In presenza dei restanti fattori si tratterà per forza di Retto Samādhī, dato che ciascun fattore del sentiero costituisce una condizione di supporto per gli altri sette.

Ma a prescindere dal temperamento individuale, il Nibbāna è ugualmente accessibile a tutti. Direi che il Nibbāna è già qui, in ciascuno di noi, e che tutti lo conoscono, anche se non lo riconoscono. Abbiamo l'intuizione che ci sia qualcosa di meglio di questo mondo, ma non sappiamo che cos'è. Quindi lo cerchiamo. Essendo dotati di una serie di sensi, tendiamo a dirigere l'attenzione verso l'esterno, nella direzione dei sensi, e cerchiamo lì la vera felicità. Naturalmente è una ricerca nella direzione sbagliata.

Seguendo la direzione dei sensi, generiamo attaccamento all'esperienza sensoriale e ai traguardi mondani. Al giorno d'oggi è diffusa l'idea che la vita andrebbe dedicata a far progredire il mondo. Ma gli sviluppi a livello mondano comportano un deterioramento a livello mentale, perché la nostra mente è sempre fuori nel mondo e mai rivolta verso se stessa. La via del Dhamma è l'esatto opposto. Implica liberarsi da tutti gli attaccamenti mondani e quindi liberarsi anche dalle preoccupazioni per il mondo. Se pratichiamo in questo modo, il sentiero del Dhamma ci condurrà verso una libertà sempre maggiore, fino al conseguimento della meta definitiva. Però il compito è reso difficile dal fatto che siamo invischiati fin sopra i capelli nei nostri attaccamenti.

La meta definitiva, il Nibbāna, trascende il mondo, trascende gli attaccamenti. La natura del Nibbāna è la vacuità. Tuttavia, fin quando la nostra coscienza è radicata in questo mondo, non siamo in grado di riconoscere la vacuità. Non c'è modo di sapere che cosa sia. Ci aggrappiamo invece a percezioni di "me" e "mio", perciò il mondo in cui viviamo è costretto entro condizioni artificiali. Siamo attaccati a un mondo di realtà condizionata.

Il Nibbāna invece è totalmente incondizionato. A questo livello non c'è alcuna differenza tra una persona e un'altra. Pertanto, a tale livello è possibile trasmettere conoscenza e comprensione in modo diretto, da cuore a cuore, senza bisogno di un'espressione verbale. Però tale comunicazione diretta presuppone che il destinatario sia a un livello tale da poterla comprendere compiutamente. Altrimenti è

vero che ci può essere un certo grado di comprensione, ma il destinatario avrà difficoltà a tradurla in pensieri di tipo ordinario. A causa dei *kilesa* i suoi pensieri ne traviseranno il significato.

Esiste una modalità di comunicazione mondana che si serve di parole, ed esiste una modalità superiore che, pur essendo più accurata, è anche elusiva e indefinita. Il tentativo di comunicare una realizzazione diretta nella modalità superiore, usando delle metafore, può disorientare più della modalità ordinaria. In un discorso ordinario ci serviamo di logica, raziocinio, esperienza e memoria. Sebbene siano una sorta di ripiego, le spiegazioni che ne scaturiscono possono gradualmente portare alla comprensione. Ma se una persona ordinaria cerca di spiegare il Dhamma con metafore altisonanti, di solito crea confusione, perché i *kilesa* trovano tante opportunità di intrufolarsi e distorcere i suoi pensieri.

Il Nibbāna viene descritto come privo di ogni distinzione. Ma non dobbiamo commettere l'errore molto comune di dire: "Siamo tutti l'Uno". Ciò è semplicemente un'altra forma di distinzione. Da una parte noi siamo molti, dall'altra siamo uno. Ma chi è questo "noi"? Se parliamo di uno, possiamo anche parlare di molti, nel qual caso scompare qualsiasi idea di unione. Riguardo al Nibbāna, tutte le parole e tutti i concetti cessano, completamente.

C'è chi crede che stati mentali di pace facciano pregustare il Nibbāna. Questo non è vero. Il Nibbāna è il distacco totale da ogni tipo di esperienza convenzionale. È la rivelazione di qualcosa che c'è sempre stato, anche se non ce ne siamo mai accorti. Quando la mente raggiunge lo stadio dove non è *anicca*, non è *dukkha* e non è *anattā*, ha completamente trascorso il mondo convenzionale della nostra esperienza. È andata oltre radicalmente e definitivamente. Pertanto il Nibbāna non potrà mai essere spiegato in un linguaggio convenzionale. Nel Sutta Nipāta, il Venerabile Upasīva chiede al Buddha di delucidare lo stato in cui cessano tutte le condizioni. Il Buddha rispose che, quando cessano tutte le condizioni, anche tutte le parole cessano. Il Nibbāna è l'Incondizionato, non possiamo quindi usare un linguaggio condizionato per parlarne.

Spesso viene usato il termine "Illuminazione" per designare il conseguimento del Nibbāna. Ma si tratta di una contraddizione in termini, perché l'esperienza di luce per un meditante avanzato è una mani-

festazione di *avijjā*, ovvero dell'ignoranza fondamentale. Il livello finale deve essere quello dell'assoluta vacuità. Non vi è nulla da percepire. Qualunque cosa si manifesti è un attaccamento. La luce, per esempio, è un attaccamento. Occorre trascendere tutti gli attaccamenti per raggiungere il Nibbāna. Perciò la parola "Illuminazione" implica un sottile grado di abbaglio, anziché uno stato di risveglio. Pur indicando una realizzazione meditativa assai elevata, le manifestazioni di pura radiosità non rappresentano in alcun modo la meta finale. La meta finale è priva di ogni caratteristica convenzionale.

Fare esperienza del Nibbāna significa conoscere la verità in tutta la sua profondità. Non è un conoscere superficiale, oggetto di contemplazione e riflessione. Il pensiero non può accostarsi al Nibbāna, perché qualsiasi oggetto del pensiero è per forza relativo. Pensare implica dualità: tu che rifletti su *quello*. La natura non-duale del Nibbāna è priva sia di soggetto che di oggetto. Quindi, cosa c'è che potrebbe pensare? Il Nibbāna si sottrae alle parole.

Per questa ragione il Buddha non ha formulato una filosofia assoluta. Ha invece insegnato i metodi pratici per raggiungere lo stato incondizionato. Insegnava, per esempio, che ogni cosa è *anicca*, *dukkha* e *anattā*. Ma non diceva che la realtà ultima fosse *nicca*, *sukha* e *attā*. Affermava solo che la meta suprema non è *anicca*, non è *dukkha*, non è *anattā*, il che è differente. *Nicca*, *sukha* e *attā* sono gli opposti di *anicca*, *dukkha* e *anattā*, ma l'Incondizionato non può essere limitato da alcuna qualità che lo definisca in qualche modo. Tutte le definizioni sono sbagliate. L'Incondizionato è appunto questo: totalmente privo di condizioni, e quindi è impossibile descriverlo usando il linguaggio. Non può essere definito chiaramente con le parole. Come la vastità dello spazio, il Nibbāna è illimitato e incomensurabile. Avendolo raggiunto, tutte le parole cessano. Devono cessare, perché tutte le parole sono legate a delle condizioni. L'Incondizionato può essere conosciuto solo da ciò che è incondizionato.

E a questo punto molti si pongono una domanda: al giorno d'oggi è ancora una possibilità per noi il Nibbāna? La risposta dovrebbe essere ovvia. Il Dhamma esiste, i Sentieri esistono, si possono valutare i ragionamenti su cui si basano e i metodi da usare per raggiungere la meta, e allora, perché i nostri sforzi non dovrebbero dare dei risultati? L'insegnamento del Buddha era destinato agli esseri umani, e

gli esseri umani dei giorni nostri non sono molto diversi da quelli dei tempi del Buddha.

È sciocca l'idea che il conseguimento dello stato di *Arahant* sia legato al passato. È come sostenere che mescolando sale e acido solforico non si possa più ottenere cloro. Funzionava nel secolo scorso, però ora non è più fattibile. È un'idea altrettanto sciocca. Lo stato di *Arahant* è un fatto naturale; uno stato che è qua, dentro di noi, sempre. Non è che sia qualcosa di nuovo. Essendo già presente, può essere conosciuto. Il nostro compito è asportare tutta l'immondizia che lo nasconde. Quando avremo tolto tutto il pattume, questo stato apparirà.

Il Nibbāna non è qualcosa che possa sorgere. Se potesse sorgere, cesserebbe pure. Perciò deve esserci sempre. Il Nibbāna è qui, in ciascuno di noi, ma è nascosto sotto la confusione degli inquinanti. Il vostro compito è sbarazzarvi del loro caos. Quando vi sarete liberati della parte peggiore, allora potrete togliere anche il resto e, infine, passare oltre. Non c'è nulla che vi possa fermare, tranne voi stessi. Coloro che ne sostengono l'impossibilità nei giorni nostri, in realtà creano una barriera per se stessi. Per loro il Nibbāna diventa irraggiungibile a causa della convinzione che lo sia. Qualcuno che è fermamente convinto di non poter diventare un *Arahant*, non ci proverà mai. Chi crede di potercela fare, per lo meno ci proverà e, perseverando, avrà buone possibilità di riuscirci.

In ultima analisi, se cercate di comprendere il Dhamma e il Nibbāna prima di averli conseguiti, rimarrete con semplici concetti e idee, che nulla hanno a che vedere con l'obiettivo vero. Non saranno che idee e simboli nella vostra mente. Per una conoscenza effettiva e personale dovete arrivare a quello stato.

Arrivando allo stadio di *Sotāpanna* e a ciascuno degli altri stadi si fa esperienza del Nibbāna, sia pure brevemente. In seguito non riuscirete a ricordare niente in merito a quelle realizzazioni, perché non c'è nulla da ricordare. Si possono ricordare solo le cose della realtà relativa, e questi stati non ne fanno parte. Per cui, ad esempio, riduci dal passaggio allo stadio di *Sotāpanna*, non ricordereste che cosa era accaduto. L'unica cosa di cui sareste consapevoli sarebbe il fatto che c'è stato un cambiamento. Alla prima esperienza del Nibbāna, la verità è conosciuta, ma successivamente solo il profumo di quella verità rimarrà. Sentire quel profumo significa avere una fede perfetta, non avere alcun dubbio riguardo all'insegnamento del

Buddha. Avendo sperimentato il Nibbāna, saprete al di là di ogni dubbio che si tratta della via giusta.

Alla fine, il Nibbāna, la cessazione finale, si manifesterà quando non riuscirete a trovare assolutamente più nulla. Non riuscite nemmeno a trovare colui che ha trovato il nulla. Sono scomparse tutte le distinzioni. Non è una questione di raggiungere qualcosa, bensì il fatto che chi era impegnato a raggiungerlo è scomparso. A questo punto parlare di qualità come umiltà ed equanimità è fuorviante, perché non c'è chi potrebbe essere umile ed equanime. Tali qualità non sono che nomi convenzionali per stati mentali in continuo cambiamento. Il via vai degli stati mentali non incide minimamente sull'essenza pura, incondizionata del Nibbāna.

Nel buddhismo theravāda un epiteto per il conseguimento del Nibbāna è: arrivare alla fine di tutte le domande. Non significa che tutte le domande abbiano avuto una risposta, bensì che non ci sono più delle domande che si potrebbero porre, perché non esiste più la base per la formulazione di domande. Non c'è nessuno che potrebbe fare delle domande e non c'è alcun oggetto riguardo al quale si potrebbero formulare.

La ricerca del Nibbāna comincia con la ricerca di una felicità durevole. Non avendo trovato questa felicità mediante il tentativo di soddisfare i nostri desideri, vediamo il pericolo insito nell'attaccamento alle cose inaffidabili, instabili e in perenne cambiamento. Fin quando c'è l'attaccamento alle cose che cambiano, proveremo delusione e sofferenza non appena vengono meno alle nostre aspettative. Nonostante i nostri sforzi non riusciamo a trovare nel mondo nulla che sia stabile e permanente, per cui non riusciamo mai a trovare una felicità durevole. Il sentiero buddhista è un sentiero di liberazione dalla bramosia, di rinuncia agli attaccamenti, di abbandono di ogni cosa. Se praticiamo in questo modo, il Dhamma ci condurrà gradualmente verso una libertà sempre maggiore, fino al conseguimento della meta finale, la felicità suprema, il Nibbāna.

Ringraziamenti a Maria Barzoi per la traduzione dall'inglese

L'originale è all'indirizzo

<http://www.forestdhamma.org/books/english>

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.