

# Scambiare caramelle con oro

*La rinuncia come un'abilità*

*Thanissaro Bhikkhu*

[versione originale in accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

© 1999-2012

Il buddhismo riprende uno dei familiari principi americani – la ricerca della felicità – e vi aggiunge due importanti precisazioni. La felicità alla quale si riferisce è quella vera: definitiva, immutabile e non ingannevole. La sua ricerca della felicità è seria, non in senso di serio, ma di dedizione, disciplina e disposizione a fare sacrifici intelligenti.

Quali sono questi sacrifici intelligenti? La risposta buddhista alla domanda entra in risonanza con un altro principio americano: un sacrificio intelligente è quello in cui si guadagna una felicità maggiore lasciandone andare una più piccola, nello stesso modo in cui cedi un sacchetto di caramelle se hai ricevuto in offerta un chilo di oro in cambio. In altre parole, un sacrificio intelligente è come uno scambio redditizio. Questa analogia è ben nota nella tradizione buddhista. “Farò un buon affare”, disse una volta uno dei discepoli del Buddha, “la vecchiaia per ciò che non invecchia, l’ardere per ciò che è illimitato: la più alta pace, l’insuperabile salvezza dalla schiavitù”.

C’è qualcosa in tutti noi che preferisce non dar via le cose. Preferiamo tenerci la caramella e tenere anche l’oro. Ma la maturità ci insegna che non possiamo avere tutto, che per indulgere in un piacere spesso ce ne neghiamo un altro, forse migliore. Così abbiamo bisogno di stabilire priorità chiare per investire il nostro tempo limitato e le energie dove otterremo i risultati più duraturi.

Ciò significa dare precedenza assoluta alla mente. Le cose materiali e le relazioni sociali sono instabili e facilmente influenzate da forze che sfuggono al nostro controllo, quindi

la felicità che offrono è fugace e inaffidabile. Ma il benessere di una mente ben allenata può sopravvivere anche alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. Allenare la mente, però, richiede tempo ed energia. Questa è una ragione per cui la ricerca della vera felicità esige che sacrifichiamo alcuni dei nostri piaceri esteriori.

Sacrificare piaceri esteriori ci libera anche dai fardelli mentali che spesso comporta voler trattenerli.

Una storia famosa nel Canone racconta di un ex re che, dopo essere diventato monaco, si sedette ai piedi di un albero ed esclamò: “Che felicità! Che felicità!”. I suoi confratelli pensarono che fosse lo struggimento per i piaceri che aveva goduto come re, ma egli spiegò al Buddha quale beatitudine esattamente aveva in mente:

“Prima... avevo guardie appostate dentro e fuori gli appartamenti reali, dentro e fuori la città, dentro e fuori i confini della regione, ma anche se ero così sorvegliato, così protetto, vivevo nella paura: agitato, diffidente e spaventato. Ma ora che vivo da solo in una foresta, ai piedi di un albero o in una residenza vuota, dimoro senza paura, pacificato, fiducioso e sereno – tranquillo, imperturbabile, il mio desiderio soddisfatto, la mia mente come un cervo selvatico”.



Una terza ragione per sacrificare i piaceri esteriori, è che nel perseguire alcuni piaceri (come ad esempio la nostra dipendenza dalle “caramelle” per gli occhi, dalle caramelle per le orecchie, naso, lingua e quelle per il corpo) stimoliamo le qualità di avidità, rabbia e illusione che attivamente bloccano quelle necessarie per la pace interiore. Anche se avessimo tutto il tempo e l’energia del mondo, il perseguimento di questi piaceri ci porterebbe sempre più lontano dalla meta. Queste abilità sono descritte nel fattore del sentiero chiamato Retta Risoluzione: la volontà di rinunciare a qualsiasi piacere che coinvolga la passione sensuale, la malevolenza e la nocività. La “passione sensuale” comprende non solo il desiderio sessuale, ma anche ogni brama per i piaceri dei sensi che disturbano la pace della mente. La “malevolenza” comprende ogni desiderio di sofferenza, sia riguardante se stessi o gli altri. E la “nocività” è qualsiasi attività che potrebbe portare a quella sofferenza. Tra queste tre categorie, è più facile vedere che è un guadagno abbandonare le ultime due. Forse non sono sempre facili da lasciare andare, ma la volontà di abbandonarle è ovviamente una buona cosa. La prima risoluzione – rinunciare alla passione sensuale – è anch’essa difficile a farsi, per non parlare poi di portarla a termine.

Parte della nostra resistenza a questa decisione è universalmente diffusa. Ovunque le persone assaporano le proprie passioni. Anche il Buddha ammise ai suoi discepoli che, quando si incamminò per il sentiero della pratica, il suo cuore non accettò prontamente l’idea di rinunciare alla passione sensuale, e non la vide come un’offerta di pace. Ma una parte aggiuntiva della nostra resistenza alla rinuncia è peculiare alla cultura occidentale. La psicologia popolare moderna insegna che l’unica alternativa ad una sana indulgenza verso le nostre passioni sensuali è una mal-sana, paurosa repressione. In realtà, entrambe queste alternative si basano sulla paura: la repressione sulla paura di ciò che la passione potrebbe fare se espressa o portata alla coscienza; l’indulgenza sulla paura della privazione e del “mostro sotto il letto” che la passione potrebbe diventare se le si oppone

resistenza e se vissuta nella clandestinità. Entrambe le alternative pongono seri limiti alla mente. Il Buddha, consapevole degli svantaggi di entrambe, ha avuto la creatività di trovare una terza alternativa: un coraggioso approccio abile che evita i pericoli di entrambi i lati.

Per comprendere il suo approccio, però, dobbiamo vedere come la Retta Risoluzione sia connessa alle altre parti del sentiero buddhista, in particolare Retta Visione e Retta Concentrazione. In un’analisi formale del sentiero, la Retta Risoluzione si costruisce sulla Retta Visione, nella sua manifestazione più saggia, essa funziona come il pensiero diretto e di valutazione che porta la mente alla Retta Concentrazione. La Retta Visione fornisce una comprensione saggia dei piaceri dei sensi e delle passioni, in modo che il nostro approccio al problema non perda di vista l’obiettivo; la Retta Concentrazione fornisce una stabilità interiore e gioia in modo che si possano vedere chiaramente le radici della passione e al tempo stesso non temere la privazione di fronte alla prospettiva di tirarcene fuori.

Ci sono due livelli di Retta Visione, mettere a fuoco (1) i risultati delle nostre azioni nel corso della nostra vita e (2) il tema del disagio e la sua cessazione nella mente. Il primo evidenzia gli svantaggi della passione sensuale: i piaceri sensuali sono fugaci, instabili e logoranti, l’appassionarsi a loro sta alla radice di molti mali della vita, che vanno dalle difficoltà di ottenere e conservare la ricchezza, alle liti all’interno delle famiglie fino alle guerre tra le nazioni. Questo livello di Retta Visione ci prepara a vedere l’indulgenza verso la passione sensuale come un problema. Il secondo livello – vedere le cose nei termini delle quattro nobili verità – ci mostra come risolvere questo problema col nostro approccio al momento presente. Esso sottolinea che la radice del problema non risiede nei piaceri, ma nella passione, perché la passione comporta l’attaccamento, ed ogni attaccamento al piacere condizionato conduce inevitabilmente a disagio e sofferenza, nel senso che tutti i fenomeni condizionati sono soggetti a cambiamenti. Difatti, il nostro attaccamento alla passione sensuale tende ad essere più forte e

più costante rispetto ai nostri specifici attaccamenti ai piaceri. Questo attaccamento è ciò che deve essere lasciato andare.

Come si fa? Portandolo fuori allo scoperto. Entrambi i lati dell'attaccamento sensuale – ovvero i modelli abituali del passato e la nostra disponibilità a cedere nuovamente a loro nel presente – si basano su incomprendimento e paura. Come il Buddha ha sottolineato, la passione sensuale dipende dalle percezioni aberranti: proiettiamo nozioni di costanza, benessere, bellezza, e di un sé su cose che sono in realtà incostanti, stressanti, poco attraenti e non-sé. Queste percezioni sbagliate si applicano sia alle nostre passioni che ai loro oggetti. Percepriamo l'espressione della nostra sensualità come qualcosa di attraente, una profonda espressione della nostra identità che offre un piacere durevole; vediamo gli oggetti della nostra passione come persistenti e seducenti, come se fossero sufficientemente sotto il nostro controllo e fossero una soddisfazione che non può trasformarsi nel suo opposto. In realtà niente di tutto questo è vero, tuttavia crediamo ciecamente alle nostre proiezioni perché il potere dei nostri attaccamenti appassionati ci rende troppo spaventati per guardarli dritto negli occhi. I loro effetti speciali ci fanno rimanere abbagliati e ingannati. Finché gestiremo il tutto solo con indulgenza e repressione, l'attaccamento potrà continuare ad operare liberamente nel buio del sub-cosciente. Ma quando consapevolmente proveremo a resistergli, dovrà venire a galla, articolando le sue minacce, richieste e razionalizzazioni. Così, anche se i piaceri sensuali non sono il male, dobbiamo precederli sistematicamente in modo da far emergere l'attaccamento in "agenda", allo scoperto. Questo è come un'abile rinuncia possa servire da strumento di apprendimento, dissotterrando latenti "ordini del giorno" che, sia indulgenza che repressione, tendono a far rimanere nascosti.

Allo stesso tempo, abbiamo bisogno di fornire alla mente le strategie per resistere a tali "ordini del giorno" e per fermarli una volta che appaiano. Qui è dove entra in gioco la Retta Concentrazione. Come una forma utile di indulgenza, la retta concentrazione pervade

il corpo con un'estasi e un piacere non-sensuali che possono aiutare a contrastare il senso di privazione nel resistere alle passioni sensuali. In altre parole, fornisce maggiori piaceri – più duraturi e raffinati – come ricompensa per aver abbandonato l'attaccamento a quelli più effimeri. Allo stesso tempo ci dà la base stabile di cui abbiamo bisogno per non essere spazzati via dagli assalti dei nostri attaccamenti contrastati. Questa stabilità rinforza anche la consapevolezza e la vigilanza di cui abbiamo bisogno per vedere attraverso le percezioni sbagliate e le illusioni che sono alla base della passione sensuale. E finalmente la mente può vedere attraverso i processi di proiezione, di percezione e di errate idee, con il maggiore senso di libertà che appare quando questi sono trascesi, quando abbiamo lasciato andare il radicamento alla passione sensuale.

In questa fase, siamo in grado di volgerci ad analizzare il nostro attaccamento ai piaceri della Retta Concentrazione. Quando la nostra comprensione è completa, abbandoniamo qualsiasi bisogno per qualsiasi tipo di attaccamento, e quindi possiamo incontrare l'oro puro di una libertà così totale che non può essere descritta.

Il quesito rimane: come fare a tradurre questa strategia di rinuncia abile e di sapiente indulgenza in pratica quotidiana? Le persone ordinate come monaci fanno voto di celibato e sono tenuti a lavorare costantemente per rinunciare alla passione sensuale, ma per molte altre persone questa non è un'opzione praticabile. Il Buddha raccomanda pertanto ai suoi seguaci laici di osservare periodi di alcuni giorni di rinuncia temporanea. Quattro giorni ogni mese – tradizionalmente quelli della luna nuova, luna piena e della mezzaluna – quando possono osservare gli otto precetti, che aggiungono agli ordinari cinque, le seguenti prescrizioni: il celibato, astenersi dal cibo dopo mezzogiorno, non guardare spettacoli, non ascoltare musica, nessun uso di profumi e cosmetici, e nessun uso di sedili e letti di lusso. Lo scopo di questi precetti aggiuntivi è quello di porre ragionevoli restrizioni a tutti e cinque i sensi. La giornata è poi dedicata ad ascoltare il Dhamma, per rendere chiara la

Retta Visione, e alla pratica della meditazione, per rafforzare la Retta Concentrazione. Anche se la moderna settimana di lavoro può rendere impraticabile la programmazione lunare di questi ritiri di tutto il giorno, ci sono modi in cui possono essere integrati nei week-end oppure in altri giorni di riposo dal lavoro. In questo modo, chiunque sia interessato può, a intervalli regolari, barattare le preoccupazioni e le complessità della vita quotidiana con la possibilità di conoscere a fondo la rinuncia come una competenza fondamentale per il vero perseguimento della felicità nel senso proprio della parola.

Non è uno scambio intelligente?

.

Tradotto dall'inglese da Laura Valenti

L'originale è all'indirizzo

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/candy.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.