

# Domare il cavallo selvaggio

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Peace is a Simple Step*, capitolo 16

[versione originale](#) 2014 © Amaravati Buddhist Monastery

Quando veniamo ordinati, nella procedura di ordinazione sia dei *bhikkhu* che delle monache, è presente questa contemplazione: *kesa, loma, nakha, danta, taco* – capelli, peli, unghie, denti, pelle. Questo perché ora che nelle nostre vite seguiamo il celibato, *brahmachariya*, non possiamo più afferrare e possedere gli oggetti del desiderio sessuale, quindi l'approccio è quello di osservare gli oggetti della brama con più discernimento. Non siamo però qui per giudicare le qualità di alcuna condizione, ma semplicemente per riconoscerle. Per essere pienamente consapevoli della brama, saperla osservare, piuttosto che limitarci a reprimerla. Conoscerla per come è senza aggiungervi una reazione abituale, come per esempio: "Un monaco non deve avere desiderio sessuale". Allora siamo in grado di riconoscerla: è soltanto una nostra stessa creazione, una risposta condizionata.

Il desiderio sessuale è una naturale condizione umana, i nostri corpi sono fatti per procreare. Il corpo, maschile o femminile, è una condizione della natura; i corpi possiedono tutti gli organi necessari per riprodurre la specie umana. Il desiderio sessuale è quindi una naturale condizione umana, non un problema personale. Quindi lo riconosciamo per quello che è piuttosto che respingerlo – e gli permettiamo di avere il suo vero posto nella natura. Non c'è niente di cui avere paura – non è un tratto personale. Se siamo laici, potremmo essere inclini a indulgere nella nostra sessualità; se siamo celibi, potremmo attaccarci al celibato, essere spaventati dalle naturali funzioni del corpo, e tendere a reprimerle. In fin dei conti se ci riflettiamo, indulgere in fantasie sessuali o nella loro espressione può portarci in uno stato terribile. Ma una fantasia sessuale è sempre possibile solo attraverso la disattenzione, attraverso il non comprendere che il desiderio sessuale è semplicemente una condizione,

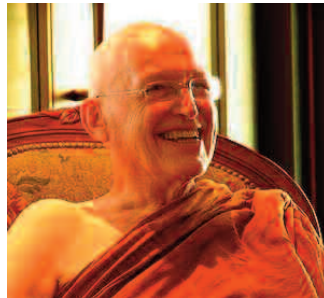
non un problema personale. Usiamo il celibato come un mezzo per vedere le funzioni naturali dei nostri corpi come condizioni naturali che sono non-sé, non personali. Impariamo a coesistere con la natura, in modo da non essere ossessionati dalle condizioni presenti nel corpo.

Quando si è attratti da qualcuno, non si vedono i suoi difetti, e di essi neppure si vuole saperne. Se ini-

ziamo a guardare i difetti, il desiderio comincia a scemare, per questo la tecnica di *asubha* (riflettere sulle qualità impure) è un metodo abile per una mente bramosa. È una pratica di discernimento; si inizia ad osservare le diverse parti del corpo: capelli, peli, unghie, denti e pelle; queste formano la superficie esterna della persona – le cose dalle quali tendiamo ad essere at-

tratti. Se vediamo bei capelli, belle sopracciglia, baffi, barba, peluria su altre parti del corpo, belle unghie, denti bianchi e splendenti e pelle liscia, ciò che percepiamo è che c'è una persona bella. Ma quando cominciamo a separare i capelli, le unghie, i denti e la pelle – anche se trovassimo nella nostra ciotola del cibo elemosinato il più meraviglioso capello biondo, non ci farebbe sorgere il desiderio sessuale. Un dente, un'unghia o un pezzo di pelle di qualcuno – anche se si tratta di una pelle bellissima – non ci rende desiderosi. Ma se si trovano tutti insieme su un essere umano – capelli bellissimi, denti e pelle – allora si inizia a sentire: "Lo voglio! Lo devo avere! Lo devo possedere!".

Si comincia col contemplare i capelli, i peli, le unghie, i denti, la pelle – questa è la superficie – poi quando si va sotto la superficie, diventa ancor meno attraente. Quando si vede una persona bellissima, riflettiamo che essa ha bile, muco, pus, sangue, sudore, lacrime, saliva e urina. Quando diventiamo abili in



questa pratica, se vediamo un bel corpo non si sperimenta alcun desiderio sessuale.

Questi sono i mezzi abili che il Buddha ha usato per osservare la natura e sviluppare visione profonda, per imparare da essa. *Asubha* non significa “non mi piace” e mentire a se stessi sul fatto che la bellezza sia disgustosa e ripugnante. La pratica non consiste nello stare con un atteggiamento di disgusto verso il proprio corpo o quello degli altri, bensì nello sperimentare distacco, piuttosto che forti emozioni di attaccamento e disgusto. Il distacco giunge con la chiara consapevolezza, con l’assenza di illusione riguardo alla condizione esistente. È calmo ed imparziale.

Quindi i monaci non stanno cercando di autoconvincersi che le donne sono disgustose e ripugnanti; le donne non stanno cercando di convincere se stesse che c’è qualcosa di sbagliato negli uomini. Questo è ridicolo; ma si guarda oltre l’apparenza della bellezza, per vedere un po’ più da vicino. Ci vuole un po’ più di sforzo – ma l’effetto è quello di ridurre il desiderio sessuale nella mente.

L’industria cinematografica dipende da ciò che siamo in grado di creare attorno alla bellezza e alla bruttezza. Alcune star del cinema sembrano trasudare fragranze floreali: ti verrebbe da pensare che niente esca mai dai loro corpi. Ed in tutte quelle dozzine di film di Hopalong Cassidy, non noti mai Hopalong fermarsi per fare pipì! Lo stesso vale per i pacchetti di fazzoletti con sopra un fiore blu o rosa – non vedi mai la foto di uno di quelli che è stato usato. Dovrebbero pulirli dal muco. E se il fazzoletto nel pacchetto odorasse di qualcosa di marcio nessuno di noi lo porterebbe mai al naso, giusto?

Potremmo essere imbarazzati dalle condizioni della forma umana – il suo mal di stomaco, il suo dolore, le sue secrezioni – perché assumiamo che siano nostre. In verità, si tratta semplicemente di condizioni nella natura, non sono un sé. Quindi non abbiamo bisogno di apparire come se si fosse sempre un fiore – ciò è impossibile. Invece, riflettiamo sul corpo senza attaccamento o avversione, con distacco, così da poter usare il nostro corpo o quello degli altri per sviluppare la pratica di *asubha*.

D’altro canto, se si ha tanta avversione verso il corpo, allora è necessario sviluppare la pratica della gentilezza amorevole (*mettā*). Le persone che per loro natura hanno un carattere improntato sull’avver-

sione, tendono ad apprezzare la pratica di *asubha*. Una mente altamente discriminante tende a vedere la bruttezza in ogni cosa e quindi ad indulgere in pensieri del tipo: “Questo corpo disgustoso – ripugnante, repulsivo, puzzolente”. Questa è semplicemente una compiacente indulgenza. Se qualcuno suggerisce a queste persone che dovrebbero praticare la gentilezza amorevole, la loro reazione è: “Quella è una pratica ridicola, sentimentale e maldestra”. Questo tipo di mente discriminante non ha bisogno di sviluppare il senso di repulsione o impurità – perché è già condizionata in tal senso. Quindi se non riuscite a sviluppare sentimenti gentili, allora dovrete semplicemente provare a non intrattenervi con l’avversione.

Così facendo non vi state rendendo ciechi agli errori e mancanze delle situazioni o persone, ma state semplicemente coesistendo con esse pacificamente. Siete consapevoli della spiacevolezza, del dolore, della ripugnanza di alcune cose, ma non vi state indulgendo. Smettete di indulgervi grazie alla benevolenza, pazienza, semplicità, coesistendo pacificamente e non esigendo che le cose siano diverse da come sono. Quindi *mettā* non significa che non si noti ciò che non va in noi stessi e negli altri – significa non sviluppare problemi riguardo a queste condizioni.

Quando avete rabbia e avversione, potete riflettere sulla vita religiosa come una vita di restrizioni. Quando sei un monaco o una monaca, sei in qualche modo legato, rinchiuso. È proprio come essere un cavallo selvaggio – tutto ciò che può fare è cercare di resistere, cercare di fuggire; ma poi quando smette di resistere, può facilmente essere addestrato. Il cavallo è allora che diventa molto utile. Lo stesso vale per noi: quando all’inizio cerchiamo di praticare la consapevolezza del respiro, la nostra mente è proprio come un cavallo selvaggio che non vuole essere legato ma vuole galoppare ovunque. Questa è la sua abitudine, questa è la sua natura. Ma dopo aver praticato la consapevolezza del respiro per un po’ di tempo, la mente selvaggia comincia a calmarsi, diventa malleabile, adattabile e flessibile. Una tale mente può essere addestrata. Quando smette di resistere e di combattere contro ogni cosa, poi impara ad accettare i limiti impostigli. Allora diventa molto utile.

La vita monastica è come essere legati a un palo, o essere dentro un recinto. Non si va in giro facendo come ci piace – dobbiamo vivere dentro dei limiti. Ma

si hanno ancora le vecchie abitudini, e nel guardare oltre la staccionata del recinto, si pensa: “Voglio andare là”. Nonostante tutto, si resta dentro. Ci si arrende e ci si consegna alle limitazioni dell’abito e dei precetti. Una volta che si smette di resistere, allora la mente può cominciare ad essere addestrata – a vedere e conoscere – e non essere più una creatura selvaggia che semplicemente segue i suoi desideri.

Quando all’inizio ci si trova limitati c’è tanta rabbia e tanto rifiuto. Appena dopo essere stato ordinato *samanera* (novizio), ricordo di aver sentito molta resistenza – odio e rabbia verso tutto quanto e tutti quanti. Certi giorni odiavo proprio ogni cosa. Era resistenza verso le regole, verso l’autorità; risentimento verso tutte le limitazioni. Infine, la rassegnazione arrivò. Mi arresi alla vita monastica, fu allora che la mia pratica iniziò a svilupparsi veramente. Il consiglio non è di cercare di comportarsi come un monaco o una monaca ideale; e nemmeno cercare di far credere agli altri di essere un maestro di meditazione. Non c’è bisogno di alcuna finzione. Non stiamo indossando un costume – ma stiamo imparando ad usare quest’abito per quello che è: la sua funzione è di limitarci. Non abbiamo la stessa libertà che avremmo se indossassimo dei pantaloni. Non si può saltare sugli alberi e appenderci ai rami; non puoi correre di qua, di là e ovunque, con queste vesti addosso.

In quanto monaco o monaca, siamo una persona “marchiata”. Tutti sanno, quindi non la puoi passare liscia come niente fosse; non puoi andare fuori in città, pensando: “Ora sono lontano dal monastero, ora posso sciogliermi i capelli e divertirmi”. Restiamo comunque un monaco o una monaca in mezzo a Bangkok. Hai sempre il tuo recinto con te. Qualcuno una volta mi chiese: “Ti togli mai l’abito per prenderti una vacanza?”. Fu sorpreso nello scoprire che non ci mettiamo una camicia hawaiana e andiamo in spiaggia. La nostra vacanza è nelle nostre menti piuttosto che fuori; dovete trovare la vera località turistica dentro voi stessi.

Un atteggiamento comune è quello di voler “uccidere i *kilesa* (inquinanti)”. Noti così monaci che cercano di uccidere l’odio – e ci provano ancora nonostante siano monaci da tanti anni. È triste vederli continuare a cercare di reprimere tutto. Gli inquinanti non sono un problema, se uno li investiga in modo corretto. Quindi lasciate che la vostra inclinazione sia verso il *Nibbāna*: allora avrete la libertà di poter por-

tare in superficie le cose brutte di voi stessi, per poter darvi una bella occhiata. Perché una volta che sapete che cosa sia un qualcosa, si riduce il suo impatto e giunge a cessare.

A volte quando siamo presi da rabbia e odio, possiamo portarli in superficie per osservarli. Non dobbiamo renderli azione o cercare di resistergli. Se mi volete uccidere, preferirei che non lo faceste – ma casomai fatelo con piena consapevolezza così che possiate vedere: “Odio il Venerabile Sumedho e lo voglio uccidere. Lo voglio aprire in due. Gli voglio cavare gli occhi”. Questo è il modo per rendere lo stato mentale pienamente presente alla mente e possiamo di conseguenza notare che è semplicemente una condizione nella mente e lasciarla andare. Solitamente quando proviamo odio o rabbia ci facciamo spaventare da questi o ci sentiamo in colpa: “Odio il Venerabile Sumedho... oh, non dovrei... oh, un buon *bhikkhu* dovrebbe amare il suo insegnante ma io lo odio”. Si continua così senza essere mai pienamente consapevoli di cosa sta avvenendo, vacillando solo tra un’emozione di odio ed il senso di colpa al riguardo. Quindi abbiate il coraggio di odiare veramente – pienamente odiare consciamente, ma semplicemente ascoltate piuttosto che agire di conseguenza.

Ricordo quando ero al monastero di Ajahn Chah, a volte l’ho veramente odiato. Come prima cosa mi spaventai molto di questa emozione; mi sentii davvero in colpa. E poi decisi di odiare veramente, me ne stavo lì seduto a pensare tutte le cose più odiose che mi venivano in mente riguardo ad Ajahn Chah. Ma ascoltavo tutto ciò senza alcuna intenzione di fargli del male. Lo facevo per riconoscere l’odio, e quando ascoltavi veramente l’odio lo vedi per quello che è. Lo smuovi per un po’ e poi lo lasci andare. Invece quando c’è senso di colpa riguardo all’odio, lo reprimiamo, e così siamo sempre presi dai rimorsi, e odio verso se stessi.

Reazioni simili contengono tanto egocentrismo, molto *atta*, senso del sé. Percepriamo queste emozioni come mie e il mio problema piuttosto che come semplici condizioni. Se qualcuno mi dicesse che sono un poco di buono o altri insulti, se fosse arrabbiato e molto aggressivo nei miei confronti, sarebbe naturale provare paura o rabbia. Se invece mi dicono quanto sono meraviglioso, è naturale sentirsi felici. È piacevole sentire lodi e fa male sentire critiche. Lode e biasimo; felicità e sofferenza; successo e fallimento;

status elevato e basso status – sono tutte condizioni naturali. Potreste pensare: “Non dovrei essere felice quando vengo lodato, non dovrei essere infelice quando vengo criticato”. Ma questo è essere molto idealisti. Invece, permettendo a tutti gli attaccamenti mentali di essere pienamente conosciuti dalla mente, si ha l’occasione di comprenderli. Se potete sopportare, osserverete che la loro natura è di andare via, non di restare. E questo ci fa divenire sereni. Questa è la via della catarsi in meditazione, nella quale si allevia la mente dalle sue repressioni abituali.

Quando si comprende l’odio non si crea altro *kamma* (intenzioni che generano un frutto). Nelle regole della nostra formazione monastica, non esiste niente come una trasgressione mentale. Odiare l’insegnante non è una trasgressione, non è una violazione della disciplina monastica – fintanto che non mi minacci o colpisci. Questo punto è molto importante da capire. Negli insegnamenti cristiani è sbagliato avere cattivi pensieri quindi i preti hanno spesso un enorme senso di colpa nelle loro menti. Nel Sermone della Montagna, Gesù disse: “Se guardi una donna con desiderio, ha già commesso adulterio”. Questo è un insegnamento veramente duro! Ti fa sentire in colpa riguardo al desiderio, ma non risolverà il problema. A volte proviamo desiderio, lo ammettiamo, ma non c’è nessun bisogno di sentirci in colpa al riguardo.

Nella moralità buddhista c’è una chiarezza che la moralità cristiana invece non ha. Un monaco buddhista che pur avendo dei pensieri alquanto terribili, non agisce in conseguenza di essi non ha commesso alcuna trasgressione. Quindi possiamo permettere ai pensieri terribili di diventare pienamente coscienti nella mente, e in questa libertà di permettere alle cose di diventare cosce, le lasciamo andare; così che esse vadano a cessare invece che finire nel subconscio. È per questo che psicologicamente il buddhismo funziona molto bene, perché non è una religione condizionata dai sensi di colpa. Il cristianesimo ti fa spesso sentire in colpa solo per il fatto di essere una persona, persino di avere un corpo. Sei nato nel peccato, nato peccatore e questo deve voler dire che non sei una brava persona. Se sei nato peccatore ma sei anche un figlio di Dio, tutto allora diventa molto confuso.

Sono cresciuto in una famiglia cristiana devota, e a volte mi capitava di sentirmi in colpa semplicemente per il fatto di essere vivo. Da adolescente avevo le consuete forti pulsioni sessuali, e mi sentivo come

se ci fosse qualcosa di terribilmente sbagliato in me. Per quanto provassi a non avere queste pulsioni non potevo farci niente, le avevo comunque. Cosa potevo fare? Diventai molto disilluso verso il cristianesimo. È un pessimo scherzetto, non trovate? Sei un figlio di Dio che è stato creato dal Suo amore, poi hai queste ossessioni che non dovrete avere e al riguardo non sai cosa farci: più cerchi di liberartene, più ossessionato ne diventi. C’è questo ciclo infinito di colpa e repressione, che conduce ad un odio di sé. Deriva tutto da questo ideale sventurato e sbagliato.

Dipende da ciascuno di noi come affrontare queste cose. Le linee guida sono le azioni e le parole in virtù dei precetti mentre quando desiderio o rabbia sorgono, li si può investigare e conoscere. Nella nostra formazione buddhista non condanniamo la natura, ma la comprendiamo. Riflettiamo semplicemente così: “Ti conosco Māra”. Non pensate: “Devo uccidere i *kilesa*” e poi di conseguenza incominciate a colpire. Riconoscere, questo è conoscere Māra, che è quella forza nella mente, nella natura, che non vi lascerà mai riposare finché non sarete perfettamente liberi dai *kilesa*. Questo diavolo svolge quindi una funzione utile per metterci alla prova – indipendentemente da quanto bravo o virtuoso ognuno di noi possa essere.

L’originale è all’indirizzo

<http://www.amaravati.org/dhamma-books/anthology-vol-1-peace-is-a-simple-step/>

### **Ringraziamenti ad Alexander Glavan per la traduzione dall’inglese**

#### **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.