

# È proprio così

Ajahn Sumedho

---

Questo testo è tratto dal discorso *Goodbye Forever* di Ajahn Sumedho pubblicato in Forest Sangha Newsletter, n. 90, 2011, e non ancora interamente tradotto in italiano. La selezione è stata curata da Luca Rossi per il gruppo di praticanti di Pontedera (PI) e gentilmente condivisa con tutti noi.

\* \* \*

... Così è questo che dobbiamo fare, continuare a riportare l'attenzione al qui e ora. Sviluppiamo veramente questa consapevolezza...

Non ha importanza quello che stiamo sentendo o pensando, ma non continuiamo a complicare queste condizioni a causa dell'ignoranza e dell'attaccamento. Il solo modo di interrompere questa dannosa abitudine è di continuare a ricordare a noi stessi: qui e ora, la postura del corpo, il respiro, il suono del silenzio...

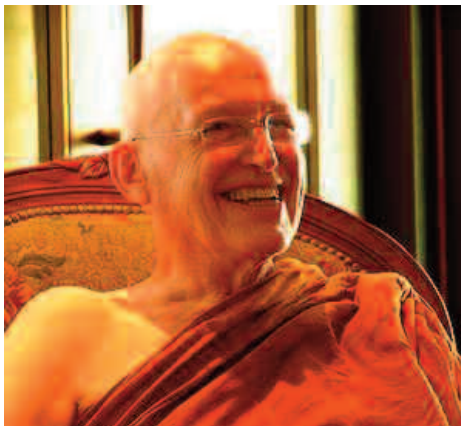
Ed essere consapevoli degli stati d'animo, delle emozioni. Non stiamo cercando di scavalcare i nostri sentimenti o di sopprimerli o di ignorarli, ma di osservarli, di essere gli osservatori di tutto questo. Proprio ora, lo stato emotivo è questo, è così. È solo con una continua, instancabile determinazione a sviluppare questa consapevolezza, che cominciamo a realizzare una profonda comprensione e confidenza nel Sentiero.

Integrare il Sentiero nella nostra vita quotidiana, è questo che dobbiamo fare, utilizzando gli eventi della nostra vita per osservarli, per investigarli: ... *sabbe saṅkhāra anicca* (tutti i fenomeni condizionati sono impermanenti), *sabbe dhamma anattā* (tutte le cose sono non-sé) ... questi sono modi di esplorare la realtà nel presente.

Includere in tale osservazione aspetti che sono altamente personali e densi di emozioni, sentimenti forti che possiamo provare nel presente, così come impulsi più sottili. Ci sono molti sentimenti e altrettante sensazioni più tenui, assunzioni quasi impercettibili che ci inducono ad agire senza consapevolezza perché non siamo realmente presenti alle sottigliezze dei cambiamenti che stiamo sperimentando.

Non stiamo cercando di fare resistenza per fare in modo di non sentire niente e di non lamentarci, ma stiamo cercando di essere gli osservatori di tutto questo. Un osservare che non è un freddo guardare dall'alto in basso, un freddo intervento chirurgico, come se ci fosse un qualche punto debole, una qualche colpa o difetto di cui doverci sbarazzare. È veramente solo un osservare: è così.

Quello in cui viviamo è un reame di sentimenti e sensazioni, un regno di emozioni, è tutta una faccenda di felicità e sofferenza, successo e fallimento, lode e biasimo. Caldo e freddo, piacere, pena, fame, nascita, vecchiaia, malattia, morte. Questo è un reame di sofferenza. E ciò non vuol dire avere la percezione che la vita sia tutta una disgrazia. La parola *dukkha* sta a indicare semplicemente questo naturale movimento, il cambiamento,



l'incontrarsi e il separarsi, la nascita e la morte, le condizioni mutevoli...

Quando la smetteremo di aggrapparci alle idee su ciò che ci piacerebbe, per poi sentirci infelici perché la realtà di questo momento non è ciò che vorremmo – allora cominceremo veramente ad imparare da ogni cosa che ci accade...

Il mondo è così. Non è quello che vorrei. Posso pensare ad un mondo migliore, a come mi piacerebbe che il mondo fosse. Ma le condizioni cambiano continuamente. E il Buddha ci incoraggia ad essere consapevoli del cambiamento. È molto semplice. Invece di cercare di fare cambiare le cose secondo ciò che io vorrei, si tratta piuttosto di essere consapevoli del cambiamento come è realmente, come avviene nel presente, qui e ora. Perché anche quando si ottiene ciò che si vuole, questo poi cambia. Non si può conservarlo, non si può fissarlo e renderlo permanente.

Quando pensate che qualcosa è perfetto, bene, sappiate che comunque cambierà. Quindi, non andate in giro a cercare la perfezione in ciò che è imperfetto. Questa è ignoranza...

Essere consapevoli del volere e del non volere...

Non sto cercando di intimidirvi, sottintendendo che non dovrete provare sensazioni o sentimenti, qualunque essi siano. Vi sto invece incoraggiando ad osservare ed esaminare: il volere qualcosa che non avete ed il volere che le cose non siano così come sono. È così: è proprio così (e lo possiamo osservare).

Tradotto dall'inglese da Luca Rossi

#### **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.