

# Tutto ciò che ci circonda è dhamma

Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Peace is a Simple Step*, capitolo 24

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

Lo scopo della nostra vita di monaci è quello di realizzare la verità ultima e vedere la realtà così com'è. Il Buddha usava la parola “*nibbāna*”, che significa “assenza totale di attaccamento”, cioè il non afferrare, a causa dell'illusione e dell'ignoranza, le esperienze che facciamo in questa forma di esseri umani, da quando nasciamo fino a quando moriamo. Nel momento che entriamo a far parte dell'ordine monastico, lo facciamo per realizzare il non-attaccamento (*nibbāna*), l'assenza di desiderio e di passione (*virāga*) e la cessazione (*nirodha*). Questi tre termini: *virāga*, *nirodha* e *nibbāna*, sono piuttosto significativi. Per realizzare *virāga*, prima di tutto dobbiamo comprendere cosa sia *rāga*, il desiderio. Nella seconda Nobile Verità troviamo l'emergere del desiderio e l'attaccamento a esso. Possiamo suddividere il desiderio in tre tipi: *kāma-tanhā*, *bhava-tanhā* e *vibhava-tanhā*. Il desiderio è quell'energia che è sempre alla ricerca di qualcosa. Se c'è attaccamento al desiderio, non si è mai soddisfatti. C'è sempre agitazione, il tentativo di ottenere, fare, raggiungere qualcosa, un gesto, una qualche attività o semplicemente parlare. Quando non è compreso, e visto per quello che è, il desiderio trascina di qua e di là.

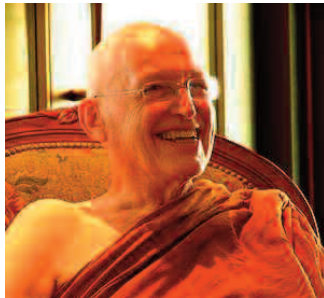
*Kāma-tanhā* è il desiderio di piaceri sensoriali. Ci distraiamo attraverso il mondo dei sensi. Questo può essere fatto in tantissimi modi: mangiando, bevendo, fumando, assumendo delle droghe, facendo sesso, guardando la televisione, o altri tipi di intrattenimento. Le possibilità di distrarci sono infinite. Nella forma monastica, la vita casta restringe molto la possibilità che abbiamo di sviluppare *kāma-tanhā*, ma nonostante ciò, il desiderio di piaceri sensoriali qualche volta si può concentrare per esempio sul cibo. Possiamo avvertire un tremendo desiderio di dolci, oppure di ascoltare della musica, o di distrarci

utilizzando le porte dei sensi: udito, vista, olfatto, gusto e tatto.

*Kāma-tanhā* tuttavia è grossolana ed evidente, mentre *bhava-tanhā* e *vibhava-tanhā* possono essere molto sottili. *Bhava-tanhā* è il desiderio di divenire e *vibhava-tanhā* è il desiderio di liberarsi da qualcosa o qualcuno. Nella nostra vita monastica, che può essere molto altruistica e basata su valori elevati, possiamo

nutrire un forte desiderio di diventare essere spirituali pienamente realizzati o delle persone illuminate. Sembra a tutti gli effetti un buon desiderio. Cerchiamo di diventare delle persone migliori, o addirittura di diventare i migliori. Oppure cerchiamo di sbarazzarci di cose terribili: desideriamo liberarci dall'avidità, dalla rabbia, dall'ignoranza, dalla gelosia, dalla debolezza e dalla paura. Tutti questi de-

sideri ci sembrano tipi di desiderio molto virtuosi. Deve essere una buona cosa svincolarsi dal male, dagli ostacoli e dagli impedimenti. Le nostre menti sono pronte a sostenere e difendere *bhava-tanhā* e *vibhava-tanhā* a questo livello di divenire e lasciar andare. Eppure dovremmo ricordarci che *tanhā* è sempre connessa con *avjā*, l'ignoranza. Vanno di pari passo. Così finché c'è *avjā*, ci sarà *tanhā* e con essa il desiderio di divenire o di sbarazzarsi di qualcosa. Proprio a questo livello, abbiamo più bisogno di capire che cosa è il desiderio. Non basta solo coltivare l'idea che non dovremmo aver alcun desiderio. Se nutriamo il desiderio di non avere alcun desiderio, oppure il desiderio di sbarazzarci del desiderio di liberarci da tutti i desideri, diventa tutto molto complicato. Non dobbiamo liberarci dal desiderio, ma capirlo. La seconda Nobile Verità è la comprensione che sostiene il lasciar andare. Il desiderio dovrebbe essere lasciato andare, ma per lasciar andare qualcosa dobbiamo sapere a cosa ci stiamo aggrappando. Il lasciar andare non ha nulla a



che fare con l'annichilimento. Non si tratta di buttare via un qualcosa, dato che non c'è avversione nel lasciar andare. Lasciamo che il desiderio sia ciò che è. La questione non è liberarsi dal desiderio, ma lasciare che esso cessi. Contempliamo le parole "lasciare andare" fino a quando realizziamo che il desiderio è stato lasciato andare. Allora conosciamo il lasciar andare.

Quindi dovremmo esaminare e analizzare *kāma-tanhā*, *bhava-tanhā*, *vibhava-tanhā*. Osservare semplicemente la natura del desiderio. Come ci si sente a stare seduti qui e volersi liberare di qualcosa, muoversi o andare via, oppure fare o dire qualcosa? Quanto della nostra pratica formale è basata sui desideri di diventare qualcuno o di sbarazzarci di qualcosa? Dovremmo porre a noi stessi questa domanda.

Ad esempio, il nostro obiettivo e la nostra intenzione quando diventiamo monaci è di realizzare il *nibbāna*. Questo, tuttavia, non è un desiderio. È diverso! Prendiamo questa decisione non spinti dal desiderio, ma facendo una scelta deliberata, usando la capacità razionale di volgerci verso la completa conoscenza e la libertà dall'ignoranza. Credere di potercela fare o meno, non è questo il problema. Pensare che siamo capaci, o che chiunque sia capace, non è assolutamente il punto nodale. Impariamo a utilizzare le nostre menti, ciò di cui siamo dotati, in maniera abile. A tal fine ci addestriamo come monaci per realizzare il distacco e il non attaccamento ai cinque aggregati, fino ad arrivare alla cessazione del desiderio e dell'ignoranza. Non lo facciamo solo quando siamo estatici o ispirati e di buon umore: "Voglio realizzare il *nibbāna*! È la cosa migliore da fare!". Non è così! È invece una scelta deliberata che proviene da una parte molto chiara e razionale della nostra mente. Ci potremmo chiedere: "Ci sono degli esseri santi qui in giro? Qualcuno qui tra noi ha realizzato il *nibbāna*?". Questi sono il dubbio e la prospettiva egoica in azione. Se qualcuno qui ha realizzato il *nibbāna* oppure no, non è il punto della questione. Il nostro obiettivo nel condurre una vita santa è di essere liberi dall'ignoranza e dall'attaccamento, per vedere e conoscere il Dhamma e per realizzare la verità. Qual è lo scopo di diventare monaci, altrimenti? L'intera struttura e la forma, le condizioni circostanti, supportano e incoraggiano questo scopo. Ci aiutano a ricordarci e ci consentono di rammentare, partendo da una mente razionale e volitiva, e non dal desiderio e dall'igno-

ranza, che siamo qui per cercare di diventare degli esseri illuminati. Questa è una giusta intenzione, solo se però si fonda sulla saggezza e sulla retta comprensione.

La nostra pratica e l'addestramento mentale in questa vita consistono nell'osservare la natura delle cose: la sofferenza e il sorgere della sofferenza. Dovremmo capire e prendere atto di cosa sia la sofferenza e non soltanto reagire a essa. La seconda Nobile Verità ci offre la comprensione che ci ricorda di lasciar andare il desiderio. La terza Nobile Verità è la realizzazione della cessazione. Cessazione non vuol dire annichilimento. Non è la fine di tutto, la distruzione totale. Significa che quando lasciamo andare il desiderio, questo cessa. È naturale che qualsiasi cosa che nasca, cessi. È semplicemente Dhamma, la natura delle cose. Tutte le condizioni sono impermanenti, perciò qualsiasi cosa che venga alla luce, svanisce. L'obiettivo della terza Nobile Verità è realizzare la cessazione delle cose. Si tratta di qualcosa di piuttosto sottile, e se non impegniamo le nostre menti nella pratica per ottenere questa realizzazione, la mancheremo sempre.

Chi davvero nota come le cose finiscono o si estinguono? Siamo molto più interessati alla nascita dei fenomeni della vita, come alle attività sessuali, ai sapori deliziosi e alle viste incantevoli. Vogliamo fare esperienze piacevoli, avere una vita eccitante piena di avventure e relazioni romantiche. Ciò significa che tendiamo a lasciarci impressionare e affascinare dall'affiorare del desiderio. Poi, il desiderio raggiunge il suo picco e noi non possiamo rimanere affascinati, ispirati e interessati per sempre. Riusciamo a stare in quello stato solo per un po': il desiderio raggiunge il suo picco, dopodiché cerchiamo un altro oggetto eccitante da seguire. Questo è ciò di cui è fatto il *samsāra*, la ricerca senza fine di una nuova nascita, di qualcosa di nuovo e avvincente da divenire. E invece dopo un po' ci ritroviamo annoiati, disillusi, depressi e insicuri. Questa è la cessazione, quello che noi non notiamo e che tendiamo a ignorare. Quanti di noi, ogni qualvolta sono annoiati, cercano di trovare qualcosa di interessante da fare per distrarsi? Nessuno vuole annoiarsi. Eppure, quando viviamo una vita piena di avventure, che si succedono una dopo l'altra, incredibilmente finiamo per annoiarci. È l'eccitazione stessa che ci viene a noia. Quello che ieri era eccitante, oggi è noioso, e così siamo costretti a pensare a qualcosa di ancora più

eccitante da fare. Si susseguono tentativi senza fine con “sesso, droga e rock’n’roll” per cercare di vivere qualcosa di sempre più affascinante perché, ciò che ci affascinava ieri, oggi è diventato una noia.

In genere, la vita monastica è piuttosto noiosa. Cosa ci potrebbe essere di più noioso dei nostri canti o dello stare seduti per un’ora? Eppure, proprio attraverso l’osservazione della noia realizziamo la cessazione della sofferenza; grazie all’essere disponibili a sentire la noia e a osservare il nostro senso di disperazione, depressione e disillusione. È facile essere monaci fino a che ci sentiamo ispirati. Pensiamo “Io voglio essere un monaco buddhista. Questa è la cosa migliore che un essere umano possa mai fare: realizzare la realtà ultima, qualcosa di estremamente ispirante! E dedicare tutta la propria vita al Dhamma, questo è davvero avvincente! E rinunciare al desiderio sessuale; oh, questo è qualcosa di molto nobile. Ed essere un mendicante, cibandosi solo di quello che i fedeli mettono nella ciotola. Indossare una veste fatta di stracci, vivere ai piedi di un albero, sedendo nella posizione completa del loto. Andare a fare il *tudong* ed essere capaci di sopportare le zanzare, la malaria e il caldo soffocante. E vivere all’aperto negli ossari o nei cimiteri”. Uno può farne una vera e propria avventura, quella del divenire monaco buddhista, e vederla come un ideale. La realtà dei fatti è che in genere uno diventa monaco per via di una qualche forma di ispirazione. L’ispirazione è la parte vitale della nostra esperienza, ma poi... spira o “traspira”? C’è un sacco di traspirazione in questo posto! Se vogliamo sentirci sempre ispirati dobbiamo continuare ad andare da qualche altra parte. Potremmo sentirci ispirati appena arriviamo a Wat Pat Nanachat, ma non rimarremo in quello stato a lungo, dato che c’è tanta sudorazione qui o... disperazione. E allora pensiamo “Oh, vorrei andare a fare il *tudong*. Vado via, verso le caverne, le montagne, il confine con la Birmania oppure le isole del golfo”. Quando l’ispirazione svanisce, qualsiasi posto ci appare sempre più allettante del posto dove ci troviamo. A quel punto è importante non muoversi, prendere la ferma decisione di non seguire quel tipo di desiderio inquieto per distrazioni e avventure, o semplicemente per un cambiamento. Al contrario, bisogna essere capaci di sopportare la disperazione, la traspirazione e l’estinzione fino a che non ci importa più se restiamo o andiamo via. Ajahn Chah diceva sempre: “Quando ti viene voglia di an-

dare, non andare”, perché è necessario rimanere e osservare la noia, la disillusione e l’agitazione. E allora potrebbe arrivare la realizzazione della terza Nobile Verità: la cessazione del desiderio.

Se pensiamo a *nirodha* in termini di bianco o nero, sembra che si tratti di annientamento. Questo è il momento in cui bisogna vedere cosa siano l’afferrare e il lasciare andare e la conseguente cessazione. *Nirodha* non è il conscio rifiuto di tutto. È la realizzazione di come il desiderio basato sull’ignoranza viene a cessare. Siamo capaci di vedere il desiderio per quello che realmente è, poi il desiderio cessa e quindi c’è la realizzazione della cessazione del desiderio. Quando non c’è più traccia di desiderio, com’è la nostra mente? Dovremmo davvero osservare tutto ciò. La consapevolezza è la via dell’immortalità. Ci sediamo e osserviamo, capaci di vedere il desiderio, senza sopprimerlo o cercare di liberarcene, senza seguirlo ciecamente e credere che le nostre menti rappresentino ciò che in effetti siamo. Ci volgiamo verso quella distaccata, calma attitudine di “Buddho” che conosce e osserva, che è testimone e riconosce il modo in cui stanno realmente le cose.

Con la pratica di *ānāpānasati*, la presenza mentale del respiro, applichiamo lo stesso approccio. Ho sempre contemplato che c’è ispirazione con l’inspirazione e cessazione con l’espirazione. Quando inspiriamo c’è la sensazione che l’energia in qualche modo salga. Tendiamo ad attirare e portare l’aria dentro e il corpo si gonfia. È come sentirsi ispirati. Quando siamo veramente orgogliosi e pieni di vita, abbiamo quella sensazione di essere particolarmente ispirati, pieni di energia vitale. Tuttavia, possiamo ispirare solo fino ad un certo punto; non possiamo continuare a ispirare, anche se è una cosa piacevole da fare. Immaginatevi di ispirare solamente, senza mai espirare. Come sarebbe? Cos’è l’espirazione, allora? Il respiro abbandona il corpo, e quando non abbiamo più aria da espirare possiamo notare che nasce un forte desiderio di ispirare di nuovo. E non è possibile fermarci e rimanere nella fase dell’espirazione per molto tempo, senza che ci prenda il panico per il bisogno di ispirare di nuovo e riempire il nostro corpo di aria.

Ho notato che per me è più facile concentrarmi sull’inspirazione, piuttosto che sull’espirazione. La mia mente si distrae più facilmente durante l’espirazione. La maggior parte della vita è fatta così. Noia e disinganno; e questi sono i momenti in cui vaghiamo,

in cerca di qualcosa. Non è facile rimanere lì con la sensazione della noia, con l'altra faccia della felicità e del piacere, con l'altro lato dell'inspirazione. Per essere consapevoli di ciò, per restare lì... dobbiamo davvero essere determinati. Determinati a restare con l'espiazione dall'inizio alla fine. Non perché l'espiazione sia qualcosa di particolarmente significativo, da osservare in se stessa, ma perché il processo della respirazione può essere usato come oggetto di riflessione. Cerchiamo di contemplare l'esperienza vera che tutti noi facciamo quando inaliamo ed esaliamo, quando ci sentiamo ispirati e poi disillusi. Quando nasciamo, iniziamo a crescere e svilupparci. Siamo giovani e vigorosi e raggiungiamo il picco della maturità fisica, poi diventiamo anziani e deboli. La nostra società non vuole invecchiare. Vediamo tanti anziani che cercano di rimanere giovani, pieni di vitalità e vigore. Oggigiorno, così tanti soldi vengono spesi nella chirurgia estetica! Le persone si fanno togliere le rughe, i doppi menti, le guance cadenti, le zampe di gallina intorno agli occhi. Cercano di farsi fare un naso più attraente, le labbra più carnose e i denti bianchi e dritti. Un aspetto giovanile è indubbiamente desiderabile.

Prendiamo come esempio i fiori. Avevo l'abitudine di contemplare le rose in Inghilterra, perché sono bellissime e hanno un profumo così gradevole. Quand'è che la rosa sembra perfetta? Il giorno in cui raggiunge la perfetta pienezza di colore, forma e fragranza. Spunta da un bocciolo che si apre, e poi raggiunge il momento in cui è perfetta. Dopo quel picco però, cosa le succede? Inizia a diventare vecchia e ad appassire. La perfezione e il suo splendore sono passati e inizia a sembrare un po' sciupata. Il giorno dopo è decisamente invecchiata, ma ancora abbastanza attraente. Infine, inizia a diventare marrone e sembra piuttosto brutta e perciò ... la buttiamo via. Questo è un modo per riflettere sulla vita e sulle esperienze sensoriali che sorgono e svaniscono di continuo. Possiamo imparare osservando le rose, noi stessi e le persone che ci circondano, il giorno e la notte e le stagioni dell'anno. In Inghilterra, con le sue quattro stagioni, possiamo osservare questa sequenza. I giorni sono molti lunghi in estate, e continuano ad allungarsi fino al solstizio d'estate. Poi gradualmente iniziano a diventare più corti, mentre le notti diventano più lunghe. Poi si danno il cambio, e l'elemento luce inizia a crescere fino a che i giorni diventano molto lunghi e

le notti molto corte. Noi tutti facciamo questa esperienza del vivere nel reame dei sensi, con le stagioni e i cambiamenti e con il corpo che nasce, cresce, diventa vecchio e poi muore. Tutto si basa su questo modello, secondo il quale tutte le condizioni sono impermanenti. L'inspirazione e l'espiazione sono qualcosa che possiamo osservare proprio ora, mentre passano sei mesi tra l'osservazione del solstizio d'inverno e quello d'estate. Intanto quindi, proprio qui e ora, possiamo osservare l'inspirazione e l'espiazione e riflettere su di esse; senza lasciarci ipnotizzare dal nostro respiro, lo possiamo contemplare, notare e osservare per quello che è.

Tutto ciò che ci circonda è Dhamma e ci insegna il modo in cui stanno le cose. Riflettere sulle Quattro Nobili Verità è un processo in continuo svolgimento; vuol dire lavorare con le cose che possiamo realmente osservare nella vita di tutti i giorni. Osservando il respiro, notiamo che in effetti è il corpo che sta respirando, non noi. Quando qualcuno muore, dopo l'ultima espiazione, il corpo non inspira di nuovo. Non si è mai visto un cadavere ispirare. Quando il corpo sta per morire c'è un'ultima inspirazione e poi... tutto finisce. C'è la morte del corpo. Finché il corpo è in vita, respira. Questa è la sua natura. Il respiro è una funzione fisiologica che sostiene la vita del corpo. Respirare è molto più importante del mangiare. Possiamo chiederci: "Chi è che respira?". Anche quando dormiamo il nostro corpo respira. Non dobbiamo essere svegli per far sì che il corpo respiri. E così, possiamo osservare il respiro del corpo perché è non-sé. Il respiro non è qualcosa verso il quale proviamo gelosia o con il quale ci identifichiamo. Non fa sorgere vanità nelle nostre menti... perlomeno non nella mia. Non mi sono mai considerato uno che respira meglio di qualcun altro e non ho mai invidiato il respiro degli altri. Pensare che gli uomini respirino meglio delle donne o che il respiro del re della Thailandia sia di gran lunga superiore al mio, sarebbe ridicolo in quanto il respiro è semplicemente ciò che è. Respirare è una funzione fisiologica come il cuore che batte e il metabolismo che opera. Funziona perfettamente per conto suo, senza che stiamo a pensarci su o che ci identifichiamo con esso.

Con *ānāpānasati* possiamo calmare la mente, concentrandola sull'inspirazione e sull'espiazione, con l'attenzione rivolta alla punta del naso. Più il nostro respiro diventa sottile, più diventiamo tranquilli. Pos-

siamo utilizzare *ānāpānasati* solo per calmare la mente o anche per riflettere. Dobbiamo analizzare qualcosa molto attentamente per poterlo capire veramente, ecco il motivo per cui riflettiamo sull'inspirazione e sull'espiazione; per osservare quella legge di natura secondo cui "tutto ciò che sorge, cessa" e realizzare il lasciar andare del sorgere. Quando lasciamo andare il desiderio e non siamo più attaccati a ciò che sorge, ciò che sorge, cessa. Questa è la natura delle cose. Questo è il Dhamma. "*Sabbe saṅkhārā aniccā, sabbe dhammā anattā*: tutte le cose condizionate sono impermanenti, tutte le cose condizionate sono non-sé". A volte ci sembra più interessante realizzare i *jhāna* e sviluppare dei poteri magici, secondo un approccio più orientato al risultato, così da avere la sensazione che stiamo arrivando da qualche parte o che abbiamo ottenuto qualcosa o che possiamo fare qualcosa di speciale. Limitarci a contemplare l'espiazione ci dà l'idea che non stiamo facendo qualcosa di molto significativo. Eppure proprio questo vuol dire riflettere sul Dhamma. La via d'uscita dalla sofferenza si realizza con il vedere le cose per quello che sono, non diventando Superman o essendo capaci di fare cose miracolose.

Cos'è l'illuminazione? Per me questa parola significa essere capaci di vedere con chiarezza come stanno le cose. Non è una luce che ci acceca. La luce può essere così forte da accecarci, e non farci vedere più nulla. Se proviamo a guardare il sole di mezzogiorno ci bruciamo gli occhi. È questa l'illuminazione? Oppure è il conoscere le cose per quello che sono? La quantità di luce che occorre per vedere le cose con chiarezza non è la luce abbagliante; allora, che tipo di luce è? La luce della saggezza e della contemplazione, la capacità di conoscere la verità osservando le cose umili e ordinarie della vita quotidiana. Non abbiamo bisogno di conoscere lo scopo e il significato ultimo di ogni cosa dell'intero universo e di tutto il macrocosmo nella sua totalità. Impariamo anche solo dall'osservare il respiro, il modo in cui il corpo respira, il processo d'invecchiamento del corpo stesso, la speranza e la disperazione della vita, la felicità e la sofferenza, impariamo da tutto ciò. Impariamo dai dettagli della vita quotidiana che appaiono molto soggettivi, personali e insignificanti e partendo da essi possiamo arrivare a conoscere la realtà ultima: l'essere capaci di vedere e conoscere le cose per come sono real-

mente. Quando riflettiamo in questo modo non mettiamo l'illuminazione su un piedistallo.

Questo è ciò che capita a molti buddhisti. Il *Nibbāna* diventa qualcosa di esaltante e fantastico: "Il *nibbāna*! Questa è la cosa più difficile da ottenere! C'è qualcuno in Thailandia che ha realizzato il *nibbāna*? Ci sono dei monaci illuminati? Devono sicuramente essere dei superman con delle aure radiose; esseri fantastici, grandiosi, elevati... al di sopra di chiunque altro". La mente umana tende a idealizzare e idolatrare. Se invece esaminiamo come il Buddha usava la parola "*nibbāna*", ci accorgiamo che non è che significasse poi molto. Non è certamente una parola esaltante. Vuol dire "calmare" proprio come lo slang americano: "Stai calmo, amico". Il suggerimento del Buddha è di tranquillizzarci un attimo rispetto all'idea di *nibbāna*. Invece, a causa dell'ignoranza umana, questa parola è messa su un piedistallo e idolatrata come qualcosa che è così lontana dalla portata di chiunque, che non ci rimane nemmeno l'ispirazione necessaria per cercare di raggiungerla. Ciò che doveva essere un abile insegnamento e una convenzione utile per superare l'ignoranza, è stato trasformato in un idolo da adorare.

Questo è un punto importante dove insegnanti come Ajhan Chah cercano in tutti i modi di portare la nostra attenzione, per usare queste convenzioni nel modo in cui le intendeva il Buddha, perché sono lì per la libertà e la liberazione, per vedere e comprendere come stanno realmente le cose. Ce la possiamo fare, non è qualcosa al di là delle nostre capacità. L'insegnamento del Buddha è per gli esseri umani.

L'originale è all'indirizzo

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

### **Ringraziamenti a Dario De Gaetanis e Rossana Sotgiu 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.