

# La vita è piuttosto triste, non è vero?

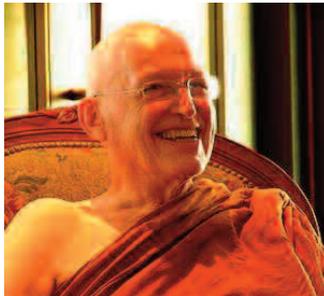
Ajahn Sumedho

Tratto dal libro: *Peace is a Simple Step*, capitolo 21

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

Riflettendo su questo momento, possiamo vedere l'interconnessione tra incontro e separazione. Tutti coloro che si sono radunati qui, si dovranno separare. È una riflessione sul viaggiare. Per incontrare qualcuno, dobbiamo sempre lasciare il posto dove siamo e andare da qualche altra parte. Quando siamo invitati in un posto, voliamo da un aeroporto ad un altro. Quando è il momento di partire, c'è sempre tristezza, specialmente quando con determinate persone siamo stati bene. C'è sempre gioia nell'incontrare persone che sono buddhiste o che sono felici di stare con noi, o che sono interessate a ciò che facciamo. Possiamo osservare la mente mentre andiamo a incontrare un gruppo di praticanti buddhisti: la felicità delle persone che ci ricevono e poi la tristezza della separazione da quelle persone che ci hanno trattato bene e che sono state molto rispettose e cordiali nei nostri confronti.

È così com'è. Non c'è bisogno di costruirci sopra chissacché, riflettere sul Dhamma ci aiuta semplicemente a comprendere cosa significa essere umani. Non si tratta di provare a diventare insensibili ed essere completamente assenti e indifferenti, oppure non concedersi di provare felicità, tristezza o qualsiasi altra emozione. Essere indifferenti e insensibili non è assolutamente la Via di Mezzo. La sensibilità ci richiede di sentire tutto, di conoscere come stanno le cose. Non abbiamo paura di essere consapevoli di ciò che ci piace e non abbiamo paura di sentire il dolore. Dato che siamo nati in questa forma, siamo molto sensibili e proviamo emozioni. Questo è semplicemente il modo in cui stanno le cose, e questo è il modo in cui sentiamo e in cui sentiremo fino a quando non moriremo – quando saremo morti, non sentiremo più nulla. Essere umani è così. Abbiamo attrazioni e avversioni. Nasciamo maschi e femmine, ed ecco che in questa dimensione umana proviamo attrazione attraverso le



coscienze sensoriali. Abbiamo caldo o freddo e ci sentiamo bene o siamo ammalati. Ci piace stare con persone che hanno i nostri stessi interessi. Ci fanno arrabbiare e ci infastidiscono coloro che fanno cose che non ci piacciono. Questo è il modo in cui stanno le cose, ma come meditanti riflettiamo sull'intero processo, lo vediamo e lo comprendiamo con saggezza e conoscenza; senza cercare di desensibilizzare il nostro cuore così da non sentire alcunché. Cercare di evitare di sviluppare degli attaccamenti e desensibilizzarsi significa considerare il Dhamma una pratica fredda e distaccata.

Mia madre non era assolutamente una persona emotiva. Non ha mai pianto. Non riusciva a piangere. Non si coinvolgeva emotivamente con nessuno. Era una persona piuttosto onesta e molto buona. Dato che non era una persona emotiva, la gente talvolta era propensa a credere che non provasse sentimenti. Prima di morire, mi raccontò un aneddoto che dimostra ciò che ho appena detto. Mio padre stava morendo in ospedale e provava delle emozioni molto forti. Piangeva e si sentiva male all'idea di dover morire e di lasciare mia madre. Lei era lì in piedi, e non piangeva. Lui le urlò: "Non ti importa niente, eh?". Lei disse con calma: "Provo esattamente quello che stai provando tu, ma non riesco a piangere. Vorrei riuscire a piangere per te, ma non ce la faccio". Non stava cercando di trattenere i propri sentimenti o di resistervi; era semplicemente il suo modo di essere. Qualche tempo dopo, quando aveva 87 anni, le dissi: "La vita è piuttosto triste, non credi?". E lei mi rispose: "Sì, molto triste", ma non lo disse lamentandosi o con amarezza, ma semplicemente come una donna alla fine della sua vita, che ha vissuto piuttosto bene e con saggezza e ha realizzato che nella vita ci sono *pathos* e tristezza. È così che stanno le cose. C'è sempre qualcosa che sta morendo. Questo è

il reame della morte. Il mondo sensoriale e quello condizionato appartengono al reame della morte, ma noi cerchiamo continuamente di trovarci la vita. Cerchiamo di aggrapparci sempre a ciò che sta morendo, sta cambiando. E a causa di questo atteggiamento, abbiamo sempre dentro di noi un senso di disperazione, ansia e preoccupazione. Ci insegue e ci perseguita come uno spettro che ci cammina alle spalle; facciamo fatica a vederlo ma possiamo sentirlo.

A dire il vero, la tristezza non è deprimente. Ci deprimiamo quando vogliamo che le cose siano diverse da come sono, e pensiamo: “Ci deve essere qualcosa di sbagliato in me”. Ma questo reame è il reame della morte, della tristezza, della separazione, del doversi separare da coloro che amiamo. Diamo amore e proviamo profondi sentimenti di amorevolezza gli uni verso gli altri, però poi arriva il momento della separazione, che è parte di quell’esperienza, e con essa la tristezza. Possiamo vederlo nelle nostre esperienze quotidiane. Possiamo contemplarlo nella nostra vita, semplicemente notandolo in tanti piccoli modi. I bambini, prima di diventare tanti “io” e tante personalità, sono molto immediati e spontanei nell’esprimere i loro sentimenti. Quando il papà di un bimbo esce di casa per andare al lavoro, il bimbo piange: “Non andare, papà”. “Torno tra un paio d’ore”, risponde il padre. Ma le parole “un paio d’ore” non significano nulla per un bambino. Assumeranno un significato più avanti, mentre per un bimbo ora c’è solo l’esperienza della separazione. Il papà sta andando via e la risposta immediata è il pianto e il non volersi separare da lui.

Ero solito notare che è difficile dire addio a qualcuno che sai che non rivedrai più. Diciamo sempre: “Ci vediamo presto”, “Quando ritorni?”. Nella mente c’è l’idea di rincontrarsi, perché anche se non è presente un forte attaccamento, c’è qualcosa dentro di noi che non vuole dire addio per sempre, dato che dire addio è un sentimento molto triste. Avevo vissuto lontano dalla mia famiglia per molti anni, ma nella mia mente, c’era sempre questo “Ci rivedremo ancora”. Era agosto, durante il vassa in Inghilterra, quando chiesi alla comunità di poter andare al funerale di mio padre. Mia madre mi disse: “Ci rivediamo a marzo. Ti aspetto a marzo”. Era davvero felice che sarei ritornato a marzo, e quando ritornai, lei era lì, ma poi morì. Ora non posso più dirle “Ci vediamo presto”. Non la vedrò di nuovo. Al funerale quando trasportarono la bara al cimitero, pensai: “Non ti rivedrò più”. Fu

molto triste. Possiamo ritenere questo sentimento una caratteristica della nostra umanità. Se ne facciamo una questione personale, potremmo pensare: “Beh, se pratichiamo la consapevolezza, non sentiremo nulla. Non proveremo tristezza. Ci sono solo *anicca*, *dukkha* e *anattā*. Tutto qui. La parola ‘madre’ è comunque solo un concetto. La morte è la fine di un qualcosa che è non-sé, quindi perché dobbiamo farne un problema? Liquidiamo l’intera faccenda come *anicca*, *dukkha* e *anattā*”. Questa è una reazione cognitiva, che avviene nella nostra testa, ma non è guardare in profondità nella natura delle cose. Significa solo applicare una bella teoria per cercare semplicemente di ignorare la vita e non provare nulla.

Non c’è bisogno di avere paura di un’emozione o di resisterle, invece possiamo contemplarla, perché questo è il reame con il quale dobbiamo fare i conti fino alla fine della nostra vita. Emozioni, sensazioni e percezioni sono una parte inseparabile di questo reame. Se non sono viste, riconosciute e comprese, diventiamo dei razionalisti duri e insensibili. Teniamo fuori emozioni come la tristezza e la felicità, perché non vogliamo esserne disturbati. Talvolta, questo reame caratterizzato da esperienze emotive ci spaventa alquanto e quindi opponiamo resistenza. Per i maschi la resistenza è davvero forte. Possiamo pensare che provare emozioni intense sia un voler indulgervi, a volte in modo un po’ stupido ed esasperante. Ma comprendere la natura del nostro essere sensibili, non significa essere indulgenti o stupidi o melensi. Significa permettere ai nostri sensi di essere ciò che realmente sono e imparare da questo reame della percezione, della sensazione, dell’emozione e della coscienza. Nel monastero utilizziamo il nostro essere monaci per osservare queste cose.

In Thailandia, un’esperienza veramente toccante è la pratica di *dāna*. I thailandesi sono così generosi! Questa loro qualità mi commuove e significa davvero tanto per me. Non mi sarei mai aspettato nulla del genere. Dato che ero uno straniero, perché mai qualcuno si sarebbe dovuto preoccupare di offrirmi del cibo e prendersi cura di me? E per di più, i thailandesi non chiedono poi molto in cambio. Quando ero un giovane monaco, non si aspettavano niente da me. Stavo seduto immobile, senza fare assolutamente nulla. Anzi, spesso vogliono donarti anche troppe cose. Amano davvero aiutare le persone che si dedicano alla vita spirituale. Tutto questo mi spingeva a

meritarmi la loro generosità. Un modo per cercare di essere meritevoli è essere il più possibile un bravo monaco, praticare e osservare il Vinaya e praticare il Dhamma. Possiamo deliberatamente richiamare alla mente la generosità di questo Paese. Probabilmente è uno dei Paesi più generosi al mondo in cui si possa andare a vivere. È eccezionale ciò che i thailandesi donano a coloro che si dedicano alla vita spirituale. E non si aspettano pressoché nulla in cambio da noi monaci; forse un sorriso di tanto in tanto o un gesto amichevole. È davvero qualcosa che commuove. Mi tocca il cuore. Non direi: “Beh, la generosità è *anicca, dukkha, anattā*, non sviluppare attaccamento!”. Contemplare la generosità vuol dire utilizzare i sentimenti per elevarsi spiritualmente. Per me contemplare la bontà, la compassione e la generosità di Ajahn Chah, ha l’effetto di elevare spiritualmente il mio cuore. Ci sostiene nella pratica e ci aiuta a sviluppare il *samādhi*. Questo senso di devozione e gratitudine è una base formidabile sulla quale costruire la meditazione di *samatha* e *vipassanā*.

La comunità stessa è un buon modo per imparare gli uni dagli altri. Dobbiamo anche saperci perdonare reciprocamente, e per ricordarcelo celebriamo la cerimonia del chiedere perdono. Impariamo vicendevolmente dai modi di fare dell’altro soprattutto quando non li capiamo. Ci percepiamo attraverso idee fisse e preconcezioni e ci sentiamo minacciati da certi tipi di personalità. È un aspetto delicato questo che richiede tempo e una laboriosa applicazione. E per far ciò abbiamo bisogno di concederci uno spazio di perdono per tutte le volte che non riusciamo ad essere perfetti, completamente saggi e senza difetti. Anche i monaci come me, che sono monaci da molto più tempo rispetto agli altri, chiedono ancora perdono per aver agito male, per qualsiasi parola o azione che, intenzionalmente o non intenzionalmente, possa aver offeso o infastidito qualcuno o causato una qualsivoglia forma di infelicità. Questo è un modo per fare spazio e per purificare la mente e il cuore, per sentirsi a posto con se stessi e nelle relazioni con gli altri.

Quattordici anni fa, quando venni qui per la prima volta e iniziai ad insegnare, non avevo per niente fiducia in me stesso nel ruolo di abate. Non l’avevo mai fatto prima di allora e quindi ero terroriz-

zato. I monaci occidentali hanno la testa piena di idee, di modi di vedere e opinioni di ogni genere. E a me era stato richiesto di fare l’abate, seduto lì in mezzo a tutti quei monaci che me ne dicevano di tutti i colori e mi criticavano. C’erano sempre conflitti, finché le cose non si misero davvero male. Ricordo che una mattina mi dimostrai davvero severo e chiaro la situazione dicendo: “Qui io sono l’abate; fate quello che dico e basta. Non posso fare l’abate se continuate a comportarvi così con me. Uno vuole fare le cose in un modo, un altro le vuole fare in un altro modo. Come pensate che io possa fungere da abate?”. Gli occidentali credono fermamente nelle proprie idee. Seguono le loro opinioni con determinazione: “Questo è il modo in cui vanno fatte le cose. Non possono essere fatte in nessun altro modo!”. Abbiamo anche le nostre personali idee su Ajahn Chah: “Ajahn Chah ha detto questo. Ajahn Chah farebbe questo in questo modo. Ajahn Chah non avrebbe mai fatto una cosa del genere”. Ero criticato e paragonato in continuazione al primo dei monaci. Ero al mio primo anno come abate e tutti mi stavano già paragonando al migliore. Non lo ritenevo giusto, così reagivo dicendo cose come “silenzio” e “obbedite”. Cercavo di essere dispotico e severo. Fu un approccio che all’inizio mi aiutò. E credo che tutti lo apprezzarono perché in qualche modo servì a rendere più chiara la situazione. Erano dei bravi monaci, così smisero di comportarsi in quel modo. Non volevo però che quello diventasse il mio approccio abituale: “Stai zitto! Fa’ quello che dico e obbedisci!”. Continuiamo ad imparare, tutti impariamo. E così alla fine troviamo un modo di vivere davvero bello, rispettoso e gentile.

Quando assumiamo una posizione di responsabilità, capiamo cosa succede. Quando siamo insicuri tendiamo a ritornare ad alcuni schemi di comportamento a cui siamo già abituati. Io cercavo di imitare Ajahn Chah o Ajahn Jun<sup>1</sup>. Avevo trascorso un vassa con Ajahn Jun. Era davvero tremendo. Se ti alzavi durante una delle sessioni di meditazione notturne, ti seguiva fino alla tua kuti. Ti stava tutto il tempo addosso. È anche questo un modo per tenere tutto sotto controllo e non lasciare che nessuno la faccia franca. Non appena ti accorgi di un piccolo segno di debolezza, un piccolo errore, gli dai addosso: “Smettila! Monaco

1. Ajahn Jun era uno tra i discepoli più anziani di Ajahn Chah; è morto nel 1994.

svergognato”. Il mio carattere però non è assolutamente così. Iniziai a odiare l’idea di essere in quel modo e semplicemente provai a non guardare le cose, sviluppando un modo per non vederle: socchiudevo gli occhi così che mi si annebbiasse la vista. Non mi piace sentirmi obbligato a sgridare le persone e a metterle in riga; è davvero un pessimo modo di vivere la propria vita. E questo comunque non è ciò che fa Ajahn Jun. In realtà è un monaco molto gentile. Il suo comportamento non proveniva da una disposizione d’animo cattiva, e in effetti lo trovavo molto utile. Io invece, nella medesima posizione di supervisore, avevo la tendenza a diventare piuttosto cattivo, perché ero arrabbiato dal dover svolgere quel ruolo. Ero piuttosto antipatico, ma è così che impariamo. Impariamo da tutto, riflettendo sui risultati. Mi rendevo conto sempre di più che stavo semplicemente copiando qualcun altro. Non sarei mai potuto essere come Ajahn Chah. Non sarei mai potuto essere come qualcun altro. Dovevo avere fiducia nelle mie qualità e nel mio modo di essere e partire da lì.

Qui a Wat Pah Nanachat ci sono monaci anziani, giovani monaci e novizi, uomini e donne che hanno preso gli otto precetti. Noi tutti possiamo usare di più la nostra capacità di riflettere invece di creare problemi. Pian piano sviluppiamo quel sentimento di volerli aiutare e supportare a vicenda, piuttosto che formare delle fazioni o diventare insensibili ed esigenti, sentendoci delusi perché qualcuno non soddisfa le nostre aspettative. Possiamo soffrire parecchio quando vogliamo che un monaco anziano sia perfetto, che non faccia mai nulla di sbagliato e che capisca sempre tutto correttamente. Qualche volta non è così e allora ci sentiamo davvero delusi e disillusi, ma il mio consiglio è di considerare queste situazioni come Dhamma, vedendole esattamente per quello che sono. Anche se siamo stati trattati ingiustamente, osserviamo. A dire il vero, possiamo imparare davvero tanto dall’essere trattati ingiustamente. C’è tanto risentimento quando veniamo accusati di qualcosa che non abbiamo fatto o quando veniamo trattati male senza alcuna ragione apparente. Sentiamo l’amarezza e la rabbia. Possiamo però provare ad utilizzare queste esperienze nelle nostre vite come Dhamma. Adesso quando sento persone fare pettegolezzi, o quando sento dire cose su di me che non sono vere, e le persone mi danno la colpa per cose che non ho fatto, mi metto seduto comodo e osservo la mia mente. Se la

mia mente inizia a dire: “Non è giusto!”, cerco di usare quell’esperienza per riflettere. Così non sono amareggiato dal senso di ingiustizia o slealtà che mi può capitare di provare.

Ricordo il primo inverno ad Amaravati. Era un inverno freddo, molto nevososo e noi stavamo facendo il ritiro. Il sistema di riscaldamento non era molto buono a quel tempo. Avevamo un camino nella sala dove ci riunivamo e mi avevano messo a sedere proprio davanti a quel delizioso camino. Dato che ero il capo dei monaci, avevo la posizione più calda, la migliore possibile. Ovviamente tutti gli altri seduti dietro stavano congelando. Facevamo un’ora di meditazione seduta e poi un’ora di meditazione camminata. La campana suonava e poi era il momento di andare fuori per la meditazione camminata. Dopo essere stato seduto di fronte al fuoco caldo mentre fuori si gelava, potevo osservare nella mia mente questa forte resistenza ad uscire fuori al freddo. Arrivavano pensieri del tipo: “Che ne sarà della mia salute? Non sono più un giovanotto”, è questo il modo in cui la mente funziona per giustificare il desiderio di starsene comodi. Così uscii fuori per camminare sotto la neve. Fuori era davvero freddo e cupo, e io iniziai a meditare proprio su questo. Dopo un po’ realizzai che andava tutto bene. Non c’era niente di sbagliato o di sgradevole in quella situazione. Avevamo abiti caldi da indossare, e perciò non era doloroso o pericoloso per la nostra salute. È solo che il caldo è così attraente. C’è sempre questa avversione verso il freddo, questo desiderio di accaparrarsi il posto più caldo. Contemplavo tutto ciò, gli alberi spogli, il paesaggio desolato e il cielo grigio nella luce scialba dell’inverno e così iniziai quasi a godere dell’essere fuori al freddo. Era veramente piacevole e tranquillo. Potevo vedere dentro di me il desiderio di ritornare a quel calore, come una madre che mi tenesse in braccio, che mi nutrisse, mi cullasse e mi tenesse al caldo. Invece per resistere fuori al freddo dovevamo essere consapevoli di ciò che stavamo facendo. C’era qualcosa che ci rafforzava e ci rendeva più nobili nell’essere lì fuori, rimanendo consapevoli senza lamentarci o scappare via. In questo modo impariamo a lasciare andare la tendenza a scegliere. Significa diventare un po’ più adulti. Grazie proprio a quelle riflessioni sentivo una crescente fiducia in me stesso.

Quali sono le cose peggiori che possono capitare ad un essere umano? Morire di fame, venire ostracizzati ed essere buttati fuori al freddo; umiliati e fraintesi dalla comunità, accusati di qualcosa che non si è fatto; essere vecchi e malati con gli animali selvatici che ululano in lontananza e senza alcuna speranza che qualcuno verrà mai a salvarti; mancanza totale di qualsivoglia comodità, di qualsiasi assicurazione e cura amorevole; e magari essere anche torturati e perseguitati. Compresi che anche se tutto ciò dovesse accadere, una persona può farcela lo stesso, anche la cosa peggiore in un modo o nell'altro va bene. Riflettendo ancora su questo, ho compreso quanta parte della nostra vita sia basata sulla codardia e sulla pigrizia. Abbiamo paura di assumerci dei rischi perché potremmo soffrire un po'; perché qualcosa potrebbe andare storto e farci sentire non del tutto a nostro agio; oppure perché potremmo perdere qualcosa che pensiamo ci debba a tutti i costi appartenere. Quanto facilmente facciamo compromessi solo a causa della mediocrità e della ricerca di comfort e per un falso senso di sicurezza. Non facciamo mai realmente attenzione alle nostre vite quotidiane. È davvero improbabile che io possa essere torturato o sbattuto fuori dal Sangha. Non mi aspetto che succeda, ma allo stesso tempo non mi preoccupa che possa succedere. Non mi importa. Ora so come lavorare con questo tipo di situazioni, come trattare le disgrazie della vita con saggezza. Sono solo il modo in cui la vita fluisce. Questo ci dà un senso di coraggio.

Tutto ciò che ho detto finora è uno spunto di riflessione. È importante che ognuno comprenda il Dhamma da sé. Non sto cercando di dire a nessuno come si dovrebbe praticare o cosa si dovrebbe fare. Ci serve per capire come coltivare la nostra mente riflessiva, dato che in questa vita lo sforzo deve provenire da noi stessi. Nella vita spirituale dobbiamo sviluppare quello sforzo partendo dal cuore. Non c'è verso che qualcun altro ci faccia diventare illuminati. Posso costringervi e mettervi in soggezione usando la paura e la cattiveria, tenendovi all'erta intimorendovi, ma questo tende a renderci delle creature timorose che sono obbedienti e fanno le cose giuste solo perché hanno paura di essere punite o picchiate se non le fanno. Ma in questa vita da monaco o da monaca si tratta di nascere, crescere e sviluppare lo sforzo dal cuore. Abbiamo bisogno di coltivare *sammā-vāyama*, il retto sforzo, *sammā-sati*, la retta consapevolezza e

*sammā-samādhi*, la retta concentrazione. Sono parte del Nobile Ottuplice Sentiero. Incoraggio ciascuno a farlo e a utilizzare questa situazione per praticare. È una buona situazione, qualcosa di cui fare tesoro, da rispettare e da usare in maniera opportuna.

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.