

Saggezza per principianti

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

– 9 aprile 2009 –

Tratto da: “Meditations5 - Dhamma Talks”

Capitolo: Wisdom for Dummies

Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu

[Versione originale](#)

Traduzione di Giovanni Caffio

Se leggete molti libri sul Dhamma dopo un po' potreste sentirvi piuttosto confusi, perché le idee su cosa sia esattamente il Dhamma sono tante e diverse fra loro. Inoltre, alcune persone vi diranno che la questione è molto complessa e sottile: solo uno studioso assai erudito o un logico raffinato sarebbero in grado di comprenderla a fondo. Dato il gran numero di insegnamenti, è difficile capire su quali fare affidamento. Naturalmente, c'è chi vi dirà che non ci si può aggrappare a nulla. Questo rende il tutto ancora più confuso e oscuro.

È bene ricordare, pertanto, che lo stesso Buddha ha insegnato il Dhamma in termini assai semplici, e che tutti gli insegnamenti derivavano da alcuni principi del tutto basilari e di buon senso. Potremmo chiamarla “saggezza per principianti”: il tipo di saggezza che nasce quando osserviamo ciò che sta succedendo davvero nella nostra vita, quando facciamo domande molto semplici, e applichiamo alcuni principi fondamentali per risolvere i grandi problemi che ci affliggono.

Usare la saggezza per principianti non vuol dire essere stupidi, ma piuttosto riconoscere di esser stati stolti e di voler imparare la lezione. Come il Buddha una volta ha detto, se si riconosce la propria stoltezza si è già in parte saggi. Questo potrebbe sembrare ovvio, ma se ci riflettiamo, capiamo che questa frase contiene alcuni insegnamenti importanti sulla saggezza. Infatti, la comprensione di essere stati stolti implica molti dei principi basilari del Dhamma. Tanto per cominciare, questo tipo di comprensione generalmente arriva

quando si riconosce di aver compiuto un errore che poteva essere evitato. Nel riconoscerlo, si comprende che le proprie azioni fanno la differenza: alcune azioni sono più valide di altre. Nel riconoscere che l'errore deriva dalla propria stoltezza, si comprende il principio che le proprie idee e intenzioni hanno giocato un ruolo nelle azioni, e che si sarebbe potuto agire sotto la guida di altre idee e intenzioni. Si sarebbe potuti essere più saggi — l'errore non era premeditato — e c'è qualcosa da imparare. Proprio questo è l'inizio della saggezza.

Quando si è disposti a imparare dai propri stupidi errori, è allora che il Buddha può insegnare cosa significa essere saggi. Iniziate con uno dei suoi semplici modi per distinguere una persona saggia da una sciocca: se si è saggi, ci si preoccupa delle proprie responsabilità e si evitano le cose di cui non si è responsabili, se si è sciocchi, si tende a ignorare le cose di cui si è responsabili, e ci si concentra su quelle di cui non si è responsabili. Questo è probabilmente il principio numero uno, perché taglia via molte altre questioni, come prendere posizione sull'origine dell'universo, o se l'universo sia venuto fuori da qualcosa, o se sia finito o infinito; o quale sia la propria natura interiore. Così, molte di quelle che pensiamo siano questioni metafisiche vengono messe da parte, perché non siamo veramente responsabili di questi problemi. E di cosa siamo responsabili? Delle nostre azioni, di ciò che scegliamo di fare. Nessun altro può fare le scelte per noi, così dobbiamo concentrarci sul farle bene.

Questo è il motivo per cui il Buddha dice che la saggezza inizia a svilupparsi quando si chiede a qualcuno con esperienza: "Cosa è utile? Cosa è dannoso? Cosa, quando venga fatta, porterà al mio benessere duraturo e alla felicità? Cosa, quando venga fatta, mi porterà a un danno duraturo e alla sofferenza?". Perché queste domande sono sagge? Perché nascono dal vedere che il problema di come trovare una felicità affidabile è qualcosa di cui si è realmente responsabili. La felicità è preferibile alla sofferenza, dipende dalle proprie azioni, e la felicità a lungo termine è preferibile a quella a breve termine. Questo è ciò che si intende per "utile".

La distinzione tra utile e dannoso è un altro principio fondamentale. Una volta, uno degli studenti laici del Buddha fu avvicinato da un membro di un'altra tradizione che gli chiese: "Ebbene, il vostro maestro dà insegnamenti riguardo all'origine dell'universo, o se è finito o infinito?". Mentre questi enumerava la lista dei grandi temi del tempo, lo studente laico continuava a dire: "No, lui non parla di nessuna di queste cose". L'altro allora affermò: "Beh, in questo caso è un nichilista. Egli non insegna assolutamente nulla". Lo studente

laico quindi rispose: “No, questo non è vero. Insegna la differenza tra ciò che è utile e ciò che non lo è”. Più tardi andò a riferire questa conversazione al Buddha, che approvò quanto detto.

La distinzione tra utile e dannoso costituisce il fondamento delle quattro nobili verità. Quando si scava in profondità nel motivo per cui la gente soffre, ci si accorge che è a causa del desiderio. Come si può smettere di soffrire? Coltivando il cammino che è composto principalmente dalle buone qualità della mente. Così si comprende che la mente deve essere addestrata. Questo è un altro principio fondamentale della saggezza: la vera felicità nasce dall'addestramento della mente, perché la mente è ciò che compie le scelte. Ecco perché meditiamo. Ed è per questo che la meditazione ci chiede di concentrare la nostra attenzione sul momento presente, perché tali scelte sono fatte proprio ora.

Questo evidenzia ancora una volta la distinzione tra felicità a breve e felicità a lungo termine. Non tutte le scelte sono tra fare qualcosa di dannoso e qualcosa di non dannoso. A volte la scelta è tra due cose che sono relativamente innocue, ma una conduce a una felicità a breve termine, e l'altra a lungo termine. Abbiamo solo una quantità limitata di tempo, una quantità limitata di energia, pertanto non dovremmo farci distrarre dalle cose a breve termine. Ora, una parte della mente ama fare le cose che portano a una sofferenza a lungo termine perché forniscono una felicità nell'immediato. A volte la mente negherà la sofferenza a lungo termine, oppure penserà che la soluzione rapida valga il compromesso. Poi ci sono altre cose, difficili nel breve termine, che portano alla felicità a lungo termine nel futuro. Quindi, occorre avere strategie e tattiche in modo che la mente eviti le cose che ci piace fare e che saranno nocive a lungo termine, riuscendo invece a fare le cose che potrebbero essere difficili ora, ma che procureranno una felicità a lungo termine. Anche questo, il Buddha ha detto, è una misura fondamentale della propria saggezza.

Una di queste strategie consiste nel coltivare i *brahma-vihāra*. Ricordatevi di voler essere gentili con voi stessi e con gli altri. Questo è un atteggiamento che dovrete coltivare, perché vi aiuta. Quando si è di fronte a una felicità a breve termine che conduce a una sofferenza a lungo termine per se stessi o per altre persone, aiuta veramente avere un atteggiamento di gentilezza già sviluppato nella mente. Questa è una delle ragioni per cui meditiamo: per sviluppare questi atteggiamenti in anticipo. Osservare il respiro come metodo di addestramento per essere gentili verso se stessi è un importante aspetto dello sviluppo della bontà: ci aiuta a comprendere che abbiamo davvero un ruolo nel modellare la

nostra esperienza attuale, iniziando con il respiro e poi entrando in altre aree del presente. Non c'è nessuno che vi costringa a respirare in un modo scomodo, o in un modo che vi faccia addormentare o che vi renda ansiosi e agitati. E tuttavia lasciamo che queste cose accadano perché siamo distratti, spesso da cose che non ci riguardano affatto. Ma il respiro è realmente una responsabilità vostra. Nessuno può respirare per voi. E nessuno può dirvi che tipo di respiro sarà il più agevole. Voi stessi dovete prestarvi attenzione.

Così, questa è un'altra area di cui siete veramente responsabili, e che ha davvero un impatto enorme. Se la mente ha un senso di benessere interiore, state operando da una posizione di forza. Non avete bisogno di essere schiavi di cose esterne. Non avete bisogno di lasciare che la mente sia scossa da cose esterne. Avete una risorsa differente di felicità che viene dall'interno. Venite da una posizione di forza, il che significa che siete in una posizione migliore per agire in modo salutare.

Allo stesso tempo, divenite sempre più sensibili a uno dei principi fondamentali dei meccanismi di causa ed effetto, il principio che informa tutti i principi basilari di saggezza e discernimento: il fatto che alcune cause hanno effetto nel corso del tempo, altre nell'immediato, altre ancora in entrambi. Quando affrontate qualsiasi esperienza nel momento presente, parte di essa deriva da azioni passate, e parte da cose che state compiendo proprio ora. Non siete in questo momento responsabili per le conseguenze che provengono dalle azioni passate, ma lo siete decisamente per le conseguenze delle vostre azioni attuali. Ci vuole sensibilità per capire di quali delle due si tratti, ma se riuscite a sviluppare questa sensibilità, avrete il controllo della situazione. Potreste provare dolore al momento, senza dover soffrire per questo. Le scelte che fate ora sono quelle che decidono se soffrirete o no.

Questo è il punto in cui la distinzione tra ciò di cui si è responsabili e ciò di cui non lo si è mostra il suo aspetto più sottile. Se c'è dolore proveniente da azioni passate, è *dukkha* nel contesto delle tre caratteristiche. È solo parte del modo in cui le cose sono. La sofferenza che state aggiungendo, tuttavia, è *dukkha* relativa alle quattro nobili verità, che non è necessaria. Deriva dal vostro desiderio, ed è qualcosa su cui potete intervenire. Ci potrebbe essere dolore nel corpo, ci potrebbero essere pensieri indesiderati che sorgono nella mente, ma quando ci si focalizza più attentamente sul momento presente, si inizia a capire che siamo noi a decidere su cosa concentrarci e come cambiare la situazione. Potreste farvi

prendere della sofferenza, rimanendo vittime delle situazioni, oppure potreste operare un cambiamento.

Questo punto spesso è frainteso. Quando gli insegnamenti del Buddha sulla consapevolezza vengono letti fuori dal contesto potrebbero essere interpretati come se dicessero che quando si è consapevoli, per esempio, delle sensazioni, si osserva semplicemente qualsiasi sensazione sorga senza fare alcun cambiamento, senza immischiarsi, semplicemente rimanendo non-reattivi e lasciando che qualsiasi cosa debba accadere accada. Questo atteggiamento, tuttavia, finisce per occultare alcune risorse veramente importanti per la conoscenza: l'abilità di vedere fino a che punto stiamo dando forma alle sensazioni di piacere e dolore nel momento presente. Questo si applica sia al piacere sia al dolore fisico e mentale. Così, quando il Buddha parla delle azioni che conducono alla felicità, non si riferisce solo a quelle esterne. Si riferisce anche al modo in cui pensiamo, interpretiamo, filtriamo e scegliamo come dar forma al momento presente: una questione puramente interiore.

Essere consapevoli significa ricordare di poter fare delle scelte, e di voler imparare a farle con saggezza. Potete imparare a respirare in modo confortevole, a pensare in modo confortevole, a modellare i pensieri e le percezioni per ottenere un maggiore senso di benessere. Non è necessario investire del denaro. Solo prendervi del tempo e usare le vostre capacità di osservazione. Alla fin fine, si riduce tutto a questo.

Sono cose molto semplici, principi molto basilari con cui operare. Ciò che fa il Buddha è prendere questi principi davvero semplici e portarli fino in fondo, per vederne le implicazioni. È da saggi comprendere di essere responsabili per alcune cose e non per altre. Questo vale ogniqualvolta stiate sperimentando della sofferenza. Dovete chiedervi: "È qualcosa che proviene dal passato o da qualcosa che sto facendo proprio ora?". Vi concentrate sul modo in cui state creando sofferenza per voi stessi adesso, e su come sviluppare nuove abitudini che creino le cause per la felicità.

Se seguirete questo percorso, inizierete a capire quando state creando della sofferenza inutile. Questo è il modo in cui il problema dell'abilità inizia a tradursi nelle tre percezioni o, come sono a volte chiamate, le tre caratteristiche. La domanda da porsi è: "Sto cercando un benessere e una felicità a lungo termine?". Quando fate nascere la felicità nel momento presente, cercate di capire se sia a lungo o a breve termine. Noterete che se è a breve termine, quindi se cambia, se è incostante, non potete fare affidamento su di essa come vera felicità: genera sofferenza. Così, perché voler rivendicare diritti su di essa come se fosse

vostra o personale? In questo modo, queste tre percezioni possono diventare il principio per giudicare cosa funziona e cosa no. Se è incostante, non è a lungo termine, e genera sofferenza. Se genera sofferenza, non è felicità. E se non è felicità, non potete far affidamento su di essa come *vostro* benessere e felicità a lungo termine.

Ma la domanda successiva è: “Questa è una causa di sofferenza che porterà alla fine a una felicità a lungo termine, oppure è solo causa di ulteriore sofferenza?”. Ricordate di tenere a mente anche questo punto. Se è un piacere consistente in termini di risultati, sopportate la sofferenza e il dolore dell’azione. Ma se conduce a una sofferenza a lungo termine, è qualcosa da abbandonare. Ditevi: “Non è questo che sto cercando”. È come cercare dell’oro con un setaccio. Mentre lo fate, avete bisogno di indicazioni precise su com’è fatto ciò che state cercando: particolari colori, particolari caratteristiche che segnalano la presenza di autentiche pepite di oro. Ogni sassolino o riflesso dorato che non corrisponde a queste caratteristiche lo buttate via senza esitazione. Ma per quanto riguarda il setaccio in cui state setacciando l’oro, anche se non è oro, non lo gettate ancora via. In altre parole, anche se le qualità che sviluppate in termini di virtù, concentrazione, discernimento non sono in ultima istanza ciò che state cercando, esse vi aiutano sicuramente a trovarlo. Quando osservate le conseguenze delle vostre azioni, volete avere un metodo per separare l’oro dalla ghiaia e dagli scarti, dunque avete bisogno del setaccio. Per adesso non si tratta ancora di non-sé.

Alla fine, quando applicate l’idea del non-sé per lasciare andare ogni cosa, si tratta ancora di conoscere ciò che è vostra responsabilità e ciò che non lo è. Lasciate andare tutto ciò in cui vi identificate poiché siete alla ricerca della felicità più elevata. La ricerca della felicità è una vostra responsabilità, tutto il resto a quel punto, anche il vostro più intimo senso di chi siete e di chi sta seguendo il sentiero, non lo è. Ma una volta che avete compiuto l’atto finale del lasciare andare, non dovrete più essere responsabili di niente. La felicità suprema bada a se stessa, e voi avete terminato i vostri compiti lungo il sentiero. Come afferma il Buddha, la vita santa è compiuta, il compito realizzato.

In questo modo, seguendo fino in fondo tutti i principi basilari della saggezza, scoprite che essi spiegano tutto degli insegnamenti del Buddha. Vi concentrate sulle vostre responsabilità, e vi rendete conto che ciò di cui siete responsabili è la creazione di una sofferenza inutile. Ma potete essere anche responsabili della creazione di una felicità a lungo termine.

Quindi, usate gli insegnamenti del Buddha come strumenti per aiutarvi a comprendere che, se c'è qualcosa che volete fare ma sapete che provocherà dolore, avete bisogno di aiuto per imparare come dissuadervi dal farla. Come per le cose positive ma difficili da fare, come quando è difficile essere generosi, virtuosi, o è difficile meditare, avete bisogno di un aiuto per superare l'ostacolo: strumenti, strategie, modi di pensare che rendano tutto più facile, cosicché possiate lasciare andare le cose non salutari che amate, e arrivare a quella vera felicità che alla fine si trova perfino al di là della saggezza.

Questo genere di felicità è il quarto tipo di quelli che il Buddha ha definito come i quattro *ariya-dhamma*, i quattro nobili Dhamma: virtù, concentrazione, discernimento e liberazione. I primi tre fattori nella lista hanno tutti lo scopo di portare alla liberazione, poi, quando hanno compiuto il loro lavoro, vengono messi da parte. Anche la saggezza viene messa da parte. Il setaccio per l'oro viene riposto poiché si è trovato tutto l'oro di cui si ha bisogno. Ma fino a quel momento, bisogna imparare a usarlo. Il punto importante è ricordare che la saggezza più utile è quella più essenziale: si tratta semplicemente di seguire questi principi di base per vedere quanto lontano vi possono portare mentre diventate sempre più sensibili a quelle che sono le domande giuste, trovando modi sempre più abili per rispondere a quelle domande. Pertanto, tenete stretto il setaccio, anche se potrebbe non essere gradevole o sofisticato, e imparate semplicemente a usarlo con sempre maggiore abilità.

Questa, in pratica, è la saggezza per principianti: la saggezza per coloro che riconoscono di essere stati sciocchi e non vogliono continuare a esserlo. Questo vuol dire che non sono sciocchi, semplicemente si accorgono di *esserlo stati*: una differenza importante. Sono quegli sciocchi che non lo sono veramente.

Sono invece davvero stolti coloro che pensano di essere già in gamba, e che la sola saggezza giusta per loro dev'essere contro-intuitiva: essenze nascoste, insegnamenti misteriosi che non hanno senso. Ma il Buddha non ha insegnato così. Ha semplicemente insegnato dei principi basilari per persone che vogliono diventare sagge: primo, comprendere che le azioni sono importanti, che fanno la differenza, che derivano dalle proprie idee e intenzioni, e che possono essere cambiate in meglio. Secondo, concentrarsi su ciò di cui si è veramente responsabili, e lasciare andare le cose di cui non lo si è. Terzo, allenare la mente a trovare risposte sempre migliori alla domanda nei confronti di cosa si è veramente responsabili: cosa poter fare che porti al benessere e alla felicità a lungo termine. Inoltre,

sfruttare gli strumenti che il Buddha offre per rendere più facile abbandonare le cose che si amano fare e che sono pericolose, e riuscire a fare le cose che sono difficili ma che conducono alla felicità a lungo termine a cui si aspira.

Ajaan Lee ha una bella immagine per illustrare questo punto: una persona va su una montagna e torna indietro con un grosso pezzo di roccia da cui estrarre l'oro. Un'altra persona, che pensa di essere intelligente, vede la prima all'opera e dice: "Che razza di sciocco vorrebbe un grosso pezzo di roccia? Io voglio solo l'oro". Così, porta un piccone sulla montagna per estrarre l'oro ma non ne trova, perché l'oro non si estrae dalla roccia in quel modo. Bisogna prendere la roccia, metterla in un crogiolo e scaldarla. A quel punto l'oro fuoriesce, e così l'argento. Tutti gli altri minerali fuoriescono da soli quando raggiungono il loro punto di fusione. Il calore qui sta per lo sforzo della vostra pratica. Siete disposti ad applicare lo sforzo necessario per separare ciò che è salutare da ciò che non lo è. Così troverete l'oro.

Un'altra analogia è quella dell'arrampicarsi su un albero. Non ci si può arrampicare su un albero partendo dall'alto, iniziando con concetti sofisticati e argomentazioni avanzate. Bisogna iniziare dal basso, ammettendo con se stessi: "C'è molto che non so, e non posso scoprirlo solo leggendo, ma posso scoprirlo osservando ciò che faccio e ciò che funziona per produrre una felicità a lungo termine". Se siete disposti a essere il tipo di persona che non ha tutte le risposte già pronte prima del tempo, ma sapete di avere alcuni buoni strumenti e volete imparare a usarli bene, allora riuscirete ad arrivare dove volete.

Ringraziamo Giovanni Caffio per la traduzione dall'inglese e la curatrice Donatella Levi.

Condizioni d'uso: Copyright © 2010 Thanissaro Bhikkhu.

Potete copiare, riformattare, ristampare, ripubblicare e ridistribuire questo lavoro in qualsiasi modalità, a condizione che:

- (1) tali copie, ecc., siano disponibili gratuitamente;
- (2) indichiate chiaramente che tutti i successivi lavori (comprese le traduzioni) sono derivati di questo documento d'origine:

www.dhammadata.org/Archive/Writings/Meditations5_v140401.pdf

- (3) e includiate il testo integrale di questa licenza in qualsiasi copia o derivato di questo lavoro.

In caso contrario, tutti i diritti sono riservati. Per ulteriori spiegazioni di questi termini d'uso, si prega di consultare le [FAQ](http://www.dhammadata.org/FAQ) presso [accesstoinight.org](http://www.dhammadata.org)