

Confermare le Verità del Cuore

Gli Insegnamenti Buddhisti su *saṃvega* e *pasāda*

Thanissaro Bhikkhu

[versione originale in accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

© 1997

“Un buddhismo che affermi la vita e che ci insegni a trovare la felicità aprendoci alla ricchezza della vita quotidiana”.

È quello che vogliamo — o almeno, è quello che ci vorrebbero far credere le persone che ci propinano una versione standardizzata del buddhismo. Ma è questo ciò di cui abbiamo realmente bisogno? Si tratta di buddhismo?

Pensate per un momento alla storia del giovane principe Siddhartha e ai suoi primi incontri con invecchiamento, malattia, morte e con un contemplativo mendicante. È uno dei capitoli più intuitivi della tradizione buddhista, soprattutto a causa delle qualità immediate e sincere delle emozioni del giovane principe. Egli vide l'invecchiamento, la malattia e la morte come avvenimenti assolutamente terrificanti, e affidò tutte le sue speranze alla vita contemplativa nella foresta come unica via di fuga. Secondo la storia che ci tramanda Asvaghosa, il grande poeta buddhista, al giovane principe non mancavano certo amici e familiari che cercassero di convincerlo a desistere da quelle aspirazioni, e Asvaghosa fu abbastanza saggio da mostrarci i loro consigli, volti ad affermare la vita, sotto una luce molto attraente. Eppure il principe si rese conto che se si fosse arreso ai loro consigli avrebbe tradito il proprio cuore. Solo rimanendo fedele alle sue emozioni sincere sarebbe stato in grado di intraprendere il sentiero che lo avrebbe allontanato dai valori ordinari della sua società, in direzione di un insuperabile Risveglio a Ciò che non muore.

Questa può difficilmente essere una storia di affermazione della vita nel senso comune del termine;

afferma invece qualcosa di più importante della vita: la verità del cuore, quando aspira a una felicità assolutamente pura. La forza di questa aspirazione dipende da due emozioni, chiamate in Pali *saṃvega* e

pasāda. Pochissimi di noi hanno sentito parlare di esse, ma sono le più basilari emozioni della tradizione buddhista. Esse non solo hanno ispirato il giovane principe nella sua ricerca verso il Risveglio, ma anche dopo essere diventato il Buddha consigliò ai suoi discepoli di coltivarle quotidianamente. In effetti, il modo in cui ha gestito queste emozioni è così peculiare che potrebbe essere uno dei contributi più importanti che i suoi insegnamenti abbiano da offrire oggi alla nostra cultura.



Saṃvega era ciò che il giovane principe Siddhartha provò nel suo primo confronto con l'invecchiamento, la malattia e la morte. Si tratta di una parola difficile da tradurre perché copre una gamma estremamente complessa – almeno tre gruppi di sentimenti allo stesso tempo: il senso opprimente di shock, sgomento e alienazione che sorgono con la realizzazione dell'inutilità e insensatezza della vita come è normalmente vissuta; un senso di rimprovero per la compiacenza e stoltezza che abbiamo avuto nell'aver vissuto così ciecamente; e un senso ansioso di urgenza di tentare di trovare una via d'uscita da questo ciclo insensato. Si tratta di un insieme di sentimenti che tutti abbiamo sperimentato in un momento o l'altro nel processo di crescita, ma non conosco un singolo termine nella nostra lingua che copra in modo adeguato tutt'e tre gli aspetti. Sarebbe utile avere un simile termine, e forse questo è un motivo sufficiente per adottare la parola *saṃvega* nella nostra lingua.

Ma oltre che fornire un termine utile, il buddhismo offre anche una strategia efficace per relazionarsi con i sentimenti che vi stanno dietro – sentimenti che la nostra cultura considera minacciosi e maneggia assai male. La nostra naturalmente non è l'unica cultura minacciata da sentimenti di *saṃvega*. Nella storia di Siddhartha, la reazione del padre alla scoperta del giovane principe esemplifica il modo in cui la maggior parte delle culture si rapporta a questi sentimenti: cercò di convincere il principe che i suoi livelli di felicità erano impossibilmente elevati, tentando allo stesso tempo di distrarlo con relazioni e con ogni genere di piacere sensuale immaginabile. Per dirla semplicemente, la strategia era quella di convincere il principe a ridimensionare le sue aspirazioni e a trovare soddisfazione in una felicità che fosse meno che assoluta e non particolarmente pura.

Se il giovane principe fosse vissuto nell'America di oggi, il padre sarebbe ricorso ad altri strumenti per affrontare l'insoddisfazione del principe, ma la strategia di base sarebbe stata essenzialmente la stessa. Lo possiamo facilmente immaginare mentre porta il principe da un consulente religioso, che gli insegnerebbe a credere che la creazione di Dio è fondamentalmente buona, e a non concentrarsi su quegli aspetti della vita che mettono in dubbio questa convinzione. Oppure avrebbe potuto portarlo da uno psicoterapeuta, che avrebbe trattato le sensazioni di *saṃvega* come incapacità di accettare la realtà. Se le terapie della parola non avessero dato risultati, probabilmente il terapeuta gli avrebbe prescritto farmaci che alterano l'umore allo scopo di smorzare la sensazione percettiva del giovane, in modo da farlo diventare un membro produttivo e ben collocato nella società.

Se il padre fosse stato davvero aggiornato sulle tendenze correnti, gli avrebbe procurato un insegnante di Dharma che avrebbe consigliato al principe di trovare la felicità nei piccoli, miracolosi piaceri della vita – una tazza di tè, una passeggiata nel bosco, l'attivismo sociale, alleviare il dolore di un'altra persona. Non importa se queste forme di felicità sono ancora soggette ad essere troncate da invecchiamento, malattia e morte, gli avrebbero detto. Il momento presente è tutto quello che abbiamo, quindi dovremmo cercare di apprezzare l'opportunità dolce-amara di assaporare le brevi gioie senza aggrapparci allorché passano.

È improbabile che il nostro principe dal cuore di leone, come tramandatoci dalla storia, sarebbe stato convinto da qualcuno di questi consigli ben intenzionati. Gli sarebbero apparsi come una propaganda a favore di una vita di quieta disperazione, che gli richiede di essere traditore del proprio cuore. Ma non trovando conforto in queste alternative, dove avrebbe potuto rivolgersi nella nostra società? A differenza dell'India del suo tempo, noi non abbiamo alcuna alternativa consolidata e socialmente accettabile all'essere membri economicamente produttivi della società. Anche i nostri ordini religiosi contemplativi sono apprezzati per la loro capacità di fornire pane, miele e vino per il mercato. Così il principe non avrebbe probabilmente avuto altra scelta che unirsi ai vagabondi e derelitti, ai radicali e ai rivoluzionari, ai cacciatori di sussistenza e a coloro che sopravvivono consegnati ai margini della società.

In questi gruppi avrebbe scoperto molte menti raffinate e spiriti sensibili, ma nessun nucleo di provata e profonda saggezza alternativa da cui attingere. Qualcuno gli avrebbe dato un libro di Thoreau o di Muir, ma i loro scritti non gli avrebbero potuto offrire un'analisi soddisfacente di invecchiamento, malattia e morte, nessuna raccomandazione su come andare al di là di essi. Inoltre, data la pressoché totale assenza di reti assistenziali per le persone ai margini della società, si sarebbe trovato a dedicare eccessive energie alle necessità di sopravvivenza di base, con poco tempo o energia residui per trovare una sua soluzione al problema di *saṃvega*. Avrebbe finito per scomparire, la sua buddhità abortita – forse nei territori dei canyon dello Utah oppure in una foresta dello Yukon – senza lasciare tracce.

Per nostra fortuna, però, il principe nacque in una cultura che forniva sostegno e rispetto ai suoi rinuncianti. Questo fu ciò che gli diede la possibilità di trovare una soluzione al problema di *saṃvega*, in linea con la verità del suo cuore.

Il primo passo di questa soluzione è simboleggiato nella storia di Siddhartha dalla reazione del principe alla quarta persona che vide nei suoi viaggi all'esterno del palazzo: il contemplativo mendicante nella foresta. L'emozione che provò in quel momento è chiamata *pasāda*, un altro insieme complesso di sensazioni che di solito viene tradotto come "chiarezza e serena fiducia". È ciò che impedisce a *saṃvega* di trasformarsi in disperazione. Nel caso del principe, ot-

tenne una chiara visione della sua difficile situazione e del modo di uscirne, che portasse a qualcosa che va oltre l'invecchiamento, la malattia e la morte, sentendo allo stesso tempo fiducia nella riuscita del suo percorso.

Come ammettono chiaramente i primi insegnamenti buddhisti, la difficoltà è che il ciclo di nascita, invecchiamento e morte è privo di senso. Non cercano di negare questo fatto e quindi non ci chiedono di essere disonesti con noi stessi o di chiudere gli occhi alla realtà. Come un insegnante ha detto, il riconoscimento buddhista della realtà della sofferenza – così importante che la sofferenza è onorata come Prima Nobile Verità – è un dono, in quanto conferma la nostra più sensibile e diretta esperienza delle cose, un'esperienza che molte altre tradizioni tendono a negare.

Da lì, gli insegnamenti antichi ci chiedono di diventare ancora più sensibili, al punto di riconoscere che la vera causa della sofferenza non è *là fuori* – nella società o in un essere esterno – ma *qui dentro*, nella brama presente all'interno della mente di ciascuno. Essi poi confermano che esiste una fine per la sofferenza, una liberazione dal ciclo. E mostrano la via verso quella liberazione attraverso lo sviluppo di nobili qualità già latenti nella mente, fino al punto in cui esse gettano via il desiderio e si aprono a Ciò che non muore. Così la difficoltà ha una soluzione pratica, una soluzione alla portata delle energie di ogni essere umano.

È anche una soluzione aperta alla prova e al controllo critico – un'indicazione questa di quanta fiducia il Buddha avesse nella soluzione trovata al problema di *saṃvega*. Questo è uno degli aspetti del buddhismo autentico che maggiormente attrae le persone stanche di sentirsi dire che dovrebbero cercare di negare le intuizioni che il senso di *saṃvega* ha ispirato loro.

Difatti, il buddhismo antico non è solo fiducioso di poter gestire le sensazioni di *saṃvega*, ma è anche una delle poche religioni che le coltiva attivamente in misura notevole. La sua soluzione ai problemi della vita richiede tanto impegno che solo un forte *saṃvega* evita al buddhista praticante di ricadere nuovamente nelle sue vecchie abitudini. Di qui la raccomandazione che tutti i buddhisti, uomini e donne, laici o ordinati, dovrebbero riflettere tutti i giorni su invecchiamento, malattia, separazione e morte – per sviluppare sentimenti di *saṃvega* – e sul potere delle proprie azioni,

per portare *saṃvega* ad uno stadio ulteriore, quello di *pasāda*.

Per le persone il cui senso di *saṃvega* è così forte da voler abbandonare ogni legame sociale che impedisce loro di seguire il percorso fino alla fine della sofferenza, il buddhismo offre sia una struttura di saggezza lungamente testata da cui attingere, sia una rete di sicurezza: il Sangha monastico, un'istituzione che permette loro di lasciare la società laica senza dover perdere tempo a preoccuparsi della sopravvivenza di base. Per coloro che non possono abbandonare i loro legami sociali, l'insegnamento buddhista offre un modo di vivere nel mondo senza essere sopraffatti dal mondo, seguendo una vita di generosità, virtù e meditazione, per rafforzare le nobili qualità della mente che porteranno alla fine della sofferenza.

Il rapporto simbiotico stabilito tra questi due rami della *parisā*, o comunità, buddhista garantisce che l'uno beneficerà del contatto con l'altro. Il sostegno dei laici assicura ai monaci che non avranno bisogno di preoccuparsi eccessivamente per cibo, vestiti e riparo; la gratitudine che i monaci inevitabilmente provano per la generosità liberamente offerta dai laici li aiuta ad evitare di trasformarsi in disadattati e misantropi. Allo stesso tempo, il contatto con i monaci aiuta i laici a rafforzare un'appropriata prospettiva verso la vita che alimenta l'energia di *saṃvega* e *pasāda* di cui hanno bisogno per evitare di essere annebbiati e intorpiditi dalla propaganda materialista dell'economia dominante.

Così l'atteggiamento buddhista nei confronti della vita coltiva *saṃvega* – una chiara accettazione dell'assenza di senso del ciclo di nascita, vecchiaia e morte – e si sviluppa in *pasāda*: un percorso sicuro verso Ciò che non muore. Questo percorso comprende non solo una guida comprovata nel tempo, ma anche un'istituzione sociale che la nutre e la mantiene in vita. Queste sono tutte cose di cui la nostra società ha disperatamente bisogno. È un peccato che, nei nostri attuali sforzi di rendere il buddhismo un fenomeno ampiamente diffuso, questi siano aspetti della tradizione buddhista solitamente ignorati. Continuiamo a dimenticare che una delle fonti di forza del buddhismo è la sua capacità di tenere un piede fuori dalla cultura di massa, e che la metafora tradizionale della pratica è che essa riesce a scavalcare la corrente per approdare all'altra riva. La mia speranza è che cominceremo a tenere a mente queste cose per custodirle

nei nostri cuori affinché, nei nostri sforzi per trovare un buddhismo che venda, non ci si ritrovi a svendere noi stessi.

***Ringraziamenti a Carlo Duncan
per la traduzione dall'inglese***

L'originale è all'indirizzo

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/affirming.html>

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.