

“Trasformare il desiderio in abbondanza”

Crescere attraverso gli ostacoli



Il filo del Sé

23 marzo 2019

Materiale didattico

A cura di Massimo Gusmano

Esistono desideri salutarì e desideri non salutarì. Conosci la differenza. Poi trova la libertà proprio in mezzo a loro.

Necessità del desiderio: per confermare ciò pensiamo solo al desiderio sessuale che consente la procreazione e quindi la continuità della specie, oppure al desiderio di amore e connessione, di crescita; all'aspirazione di percorrere un sentiero spirituale; al naturale e potente desiderio di vita (la cui perdita è un condannarsi all'infelicità, alla depressione, ecc.). Questi tipi di desiderio sono legati alla nostra condizione umana, rappresentano la nostra energia vitale. Nella tradizione buddhista il "reame umano" è detto "reame del desiderio" proprio per connotare la nostra condizione nel bene e nel male. Possiamo dire però che esistono **desideri sani e non sani:** la radice del desiderio è un fattore mentale neutro "la volontà del fare": se rivolta in direzioni salutarì genera desideri salutarì e viceversa. Vediamo alcuni dei più comuni **desideri non salutarì:** avidità, dipendenza, ambizione di predominio, avarizia, ecc. da cui nascono ossessività, egocentrismo, insoddisfazione, attaccamento, insaziabilità, ecc. anche la non accoglienza di se stessi dimora in questa casa, ad esempio quando vogliamo essere "di più" (magri, grassi, sicuri, ecc.) e comunque diversi da ciò che siamo. Ciò non vuol dire non avere una sana spinta al miglioramento ma poterla alimentare da una base di serena autoconsapevolezza e di accettazione di sé, dalla quale, conoscendo i nostri limiti e le nostre risorse, poter "spiccare il volo". Esiste anche un'altra forma di desiderio non salutare e cioè l'utilizzo del desiderio come modalità per distrarci dalla sofferenza, perdersi nella distrazione, totalmente assorbiti dalle mille cose da fare, nella dipendenza; il desiderare

come antidolorifico. Tutto ciò è temporaneo e può dare assuefazione anche se all'inizio sembra così innoquo!

Da questi desideri non salutari si sviluppano i nostri attaccamenti, considerati nel buddhismo come “veleni”, insieme all'ignoranza e all'avversione. In realtà è il nostro Ego nel quale ci identifichiamo e che o si difende o desidera. Nel buddhismo si parla di un reame di esistenza dove vivono gli “spiriti famelici” alla continua ricerca di cibo e acqua ma con l'impossibilità di soddisfarsi (hanno grandi pance sempre affamate ed assetate ma una gola così piccola che non passa nulla).

Attaccamento: possiamo definirlo come un fattore mentale che desidera di non separarsi dall'oggetto desiderato, il quale viene percepito con una qualità di attrazione e si crede che l'oggetto possieda effettivamente quella qualità; si aggiunge, si proietta, si attribuisce esageratamente e ulteriormente qualità che effettivamente l'oggetto non possiede. L'attaccamento è per molti versi paragonabile all'assuefazione, una dipendenza compulsiva dagli oggetti o dalle esperienze esterne, tramite i quali giungiamo a fabbricarci un'illusione di pienezza. Sfortunatamente, come nel caso di altre forme di assuefazione, l'attaccamento tende a intensificarsi con il passare del tempo. Qualsiasi soddisfazione possiamo trarre dall'ottenimento di qualcosa o di qualcuno a lungo desiderato, non può restare immutata nel tempo. Ciò che ci rende felici oggi, questo mese o quest'anno, sia questa cosa, persona o esperienza, è destinato a cambiare, giacché il cambiamento è l'unica costante della realtà relativa. Il Buddha ha paragonato l'attaccamento al tentativo di dissetarsi bevendo l'acqua salata dell'oceano. Malauguratamente, più ne beviamo, più sete abbiamo. Analogamente, quando la nostra mente è condizionata dall'attaccamento, non riusciamo mai a sperimentare un'autentica soddisfazione, indipendentemente da quanto riusciamo a possedere e ottenere. E' come una goccia d'olio che cade su uno straccio bianco; all'inizio è limitata, non è un danno grave, ma poi si espande e diventa difficile lavarlo. Quando incontriamo un oggetto spinti dall'attaccamento ne esageriamo le qualità e non ne vediamo i difetti; quando poi lo otteniamo, all'inizio siamo felici,

poi, quando nel tempo l'attaccamento diminuisce, iniziamo a vedere i difetti e possiamo maturare addirittura odio, repulsione e desiderio di separarci da quell'oggetto (ciò vale sia per gli oggetti sia per le persone).

Buddha e la morte

A una donna, già vedova, morì il figlioletto al quale aveva dedicato la vita: il bambino era tutto per lei, era la sua unica speranza e non le restava altra ragione di vita. Quando il bambino morì, la donna giunse sull'orlo della pazzia: non permetteva che le venisse portato via per la cremazione, e continuava a stringerlo a sé con la speranza che ricominciasse a respirare. Era pronta a dare la propria vita in cambio di quella di lui.

La gente le diceva: «Questo non potrà mai accadere, va contro la legge di natura». Ma la donna era talmente disperata che non dava ascolto a nessuno. Alla fine a qualcuno venne l'idea di portarla da Gautama il Buddha, il quale, per caso, si trovava in quello stesso villaggio.

La donna acconsentì, sperava che un uomo come il Buddha potesse fare qualcosa: pensava che in fondo si trattava solo di un piccolo miracolo, niente di così difficile, bastava solo che il bambino ricominciasse a respirare.

Andò dal Buddha singhiozzando e, posando il corpo del bambino ai suoi piedi gli disse: «Tu sei un grande Maestro, conosci i segreti della vita e della morte; ebbene, io sono venuta da te con la speranza che tu possa ridare la vita al mio bambino».

Il Buddha disse: «Lo farò, ma prima devi promettermi di fare una cosa».

Lei rispose: «Sono pronta a fare qualunque cosa, persino a dare la mia vita, per far tornare a vivere il mio bambino».

Il Buddha le disse: «No, la cosa che devi fare è molto più semplice: va' al villaggio e trova dei semi di senape in una casa che non sia mai stata visitata dalla morte».

La donna era proprio disperata, per cui andò di casa in casa, e tutti le dicevano: «Possiamo darti tutti i semi di senape che vuoi, ma non ti serviranno perché nella nostra famiglia sono morte molte persone... se consideriamo tutta la nostra stirpe, forse ne sono morte migliaia».

Quando giunse la sera, nella donna si era verificato un incredibile risveglio: aveva visitato tutte le famiglie del suo villaggio e da tutte aveva ricevuto la stessa risposta... erano tutti desiderosi di aiutarla, ma tutti le dicevano che i loro semi erano inutili, poiché il Buddha aveva detto chiaramente: «Trova i semi nella casa di una famiglia dove non sia mai morto nessuno».

Quella sera, quando tornò dal Buddha, era una donna completamente diversa, non era più la stessa che era andata da lui al mattino: era diventata profondamente consapevole che la morte è una realtà della vita, non può essere cambiata...

non avrebbe senso.

Pensava: «Comunque mio figlio dovrebbe morire, anche se potesse vivere ancora qualche anno. Innanzitutto questo rinvio non è possibile e, in secondo luogo, se anche lo fosse, non avrebbe alcun senso».

Adesso non c'erano più lacrime nei suoi occhi, era del tutto tranquilla e serena. Aveva avuto una straordinaria comprensione: ciò che aveva chiesto era impossibile.

Abbandonato quel desiderio insensato, andò a sedersi ai piedi del Buddha, che le chiese: «Dove sono i semi di senape? Ho aspettato per tutto il giorno...».

La donna, anziché piangere, scoppiò a ridere, e gli disse: «Mi hai fatto un bello scherzo! Lascia perdere la morte del bambino, appartiene al passato; adesso sono qui per essere iniziata e diventare una sannyasin. Desidero trovare anch'io la verità immortale; non penso più al bambino né a qualcun altro: adesso il mio unico interesse è trovare la verità immortale, la verità che è la vita stessa».

Il Buddha le disse: «Perdonami se ti ho chiesto di fare qualcosa che sapevo impossibile; ma era il solo modo per riportarti alla ragione, e ha funzionato».

Impermanenza

**Tutto ciò che appare,
esiste per un tempo limitato
e poi scompare.**

**Ma sempre,
seppure in altra forma,
qualcosa rimane.**

**Si trasforma,
scompare,
si trasforma,
appare.**

Impermanenza

di Thich Nhat Hanh

Niente rimane uguale per due momenti consecutivi. Eraclito sosteneva che non possiamo mai bagnarci due volte nello stesso fiume. Confucio, osservando la corrente, disse: "Scorre incessantemente, giorno e notte". Il Buddha ci ha esortato a non limitarci a parlare dell'impermanenza, ma ad usarla come strumento per aiutarci a penetrare profondamente nella realtà e ottenere una visione interiore liberatoria. Potremmo essere tentati di dire che la sofferenza esiste perché le cose sono impermanenti. Ma il Buddha ci ha incoraggiato a dare un ulteriore sguardo. Senza l'impermanenza la vita non sarebbe possibile. Come potremmo trasformare le nostre sofferenze se le cose non fossero mutevoli? Come potrebbe tua figlia trasformarsi in una splendida, giovane donna? Come potrebbero migliorare le condizioni del mondo? Abbiamo bisogno della mutevolezza perché ci sia giustizia sociale e speranza. Se tu soffri, non è perché le cose sono impermanenti. Soffri perché credi che le cose siano durevoli. Se muore un fiore, tu non soffri molto, perché capisci che i fiori sono impermanenti, ma non riesci ad accettare l'impermanenza della tua amata, e soffri profondamente quando lei ti lascia. Se guardi a fondo dentro all'impermanenza, farai del tuo meglio per renderla felice proprio ora, in questo momento. Consapevole dell'impermanenza, diventi positivo, amorevole e saggio. Impermanenza

significa "buone nuove". Senza impermanenza, nulla sarebbe possibile. Con l'impermanenza, ogni porta è lasciata aperta per il cambiamento. L'impermanenza è uno strumento per la nostra liberazione.

L'avarizia (una mente distruttiva intessuta di attaccamento)

Nell'inferno dantesco gli avari costituiscono il gruppo di peccatori più numeroso: "Qui vidi gente più che altrove troppa" (Inferno, VII, 25), esclama Dante nel quarto cerchio; senza dimenticare che altri avari lo attendono nel seguito del viaggio, gli usurai con la borsa al collo nel settimo cerchio ed i simoniaci (commercio di cariche ed uffici ecclesiastici che prende il nome da Simon Mago personaggio citato negli Atti degli Apostoli-8,9/24-per aver cercato di comprare con il denaro lo Spirito Santo), conficcati nel terreno nella terza bolgia dell'ottavo.

Su di loro Dante scrive:

“vidi gente per esso che piangea
giacendo a terra tutta volta in giuso.

-adhaesit pavimento anima mea-
sentia dir loro con sì alti sospiri
che la parola a pena si intendea”

(Purgatorio, XIX, 71-75).

“ Fatto v'avete Dio d'oro e d'argento
e che altro è da voi agl'idolatre
se non ch'elli uno e voi ne orate cento”.

(Inferno, XIX, 112-14).

Agostino distingue un'avarizia speciale, amore per il denaro, da un'avarizia generale che si estende a tutti i tipi di beni materiali e spirituali; in questo secondo significato c'è un forte collegamento con la superbia poiché la tensione è verso la ricerca della propria eccellenza. Quindi esiste un movimento che è contemporaneamente allontanamento da Dio (superbia) e avvicinamento a beni mondani (avarizia). L'avarizia è

dunque spasmodico desiderio di denaro ma anche di potere, sapere, ecc. è perciò assimilabile all'idolatria secondo san Paolo: “come l'idolatra si fa servo del simulacro, così fa l'avarò con il tesoro. Quello diffonde con zelo il culto idolatrico, questo aumenta con piacere il cumulo del denaro. Quello onora scrupolosamente il simulacro, questo custodisce accuratamente il tesoro. Quello pone le sue speranze nell'idolatria, questo nel denaro. Quello teme di mutilare il simulacro, questo di diminuire il tesoro” (*Lotario de' Segni: de miseria humanae conditionis*). Ma l'avarizia resta soprattutto legata al Dio denaro:

“Se un ladro o un bandito è arrestato,
si offre del denaro ai giudici, e subito
quello diventa il giusto Catone;
se uno è sciocco e non è in grado di studiare
le sacre arti, studi allora i denari:
diventerà Aristotele.

Da una bella signora arriva un amante piacente,
se non ha portato niente, viene scacciato dal talamo;
si fa avanti uno brutto ma pieno di soldi,
trova ogni cosa a sua disposizione.

Il denaro regna, governa, impera e vince ogni cosa.

Comanda insieme a Giove;

entrambi, assunti a divinità, sono venerati in tutto il mondo,
ma vale di più il denaro, che come dio conta per due.

Infatti quello che né i tuoni né i fulmini possono piegare

Il denaro lo piega e lo fa proprio.

Giove offeso non vendica tutti gli insulti,

innumerevoli sono le offese che il denaro punisce.”

(*Carme del canonico Pietro Pictor- de denario - scritto nei primi anni del XII sec.*).

Chierici e prelati legati alla curia romana sono considerato per la loro cupidigia causa di decadenza della Chiesa ed a loro è dedicato questo feroce acrostico:

R adix

O mniū

M alorum

A varitia

Le ricchezze terrene però sono caduche di loro natura e ciò fa dell'avarizia un vizio "stolto"; inoltre tale caratteristica determina anche una grande infelicità che accompagna il vizio in tutte le sue fasi: "fatica nell'acquisire, timore nel conservare, dolore nel perdere" (*Lotario de' Segni: de miseria humanae conditionis*). Generata dalla tristezza, poiché chi ha perso la gioia interiore cerca di consolarsi con il possesso di beni esteriori, l'avarizia a sua volta genera varie forme di infelicità che trovano il loro culmine al momento della morte quando al timore per la pena che lo attende, l'avaro aggiunge il dolore per la perdita dei beni così amati. Tale costante infelicità rende il corpo macilento e scavato come quello delle bestie selvatiche che vivono di rapina, tanto che Dante elegge a simbolo del vizio una lupa magra e famelica (*Inferno, I, 49-51*). A tanti motivi che contribuiscono alla perenne mestizia dell'avaro se ne aggiunge un altro che gli procura una infelicità ancora più profonda delle altre che già deve sopportare: quelle ricchezze, tanto amate, non riescono ad appagarlo. "Quanto più hai ottenuto, più desideri e qualunque cosa tu abbia acquisito, tuttavia ti manca ancora qualcosa. Con il guadagno l'avarizia non si riduce ma si infiamma. La cupidigia ha come dei gradini: più ne sale e più ha fretta di salire in alto" (*S. Ambrogio: de Nabuthae*). Più che una caratteristica l'insaziabilità è infatti l'essenza stessa dell'avarizia, unica concupiscenza che, a differenza delle altre, cresce su se stessa. L'avaro appare come colui che, nel suo desiderio di tenere per sé quello che possiede, interrompe la continua donazione di bene che dal Creatore alle creature anima l'universo intero. Il suo errore consiste nel non capire che la ricchezza è un bene che, in quanto tale, deve essere distribuito altrimenti, in caso contrario, si trasforma in male: per l'avaro, cui

procurano una vita infelice, per il prossimo, che di quelle ricchezze viene privato, e per le stesse ricchezze che, non distribuite, si deteriorano diventando infruttuose e perdendo così la loro ragion d'essere, l'utilità. Le virtù che per secoli sono state indicate come rimedio all'avarizia si collocano tutte in una logica del dare; l'importante che le ricchezze siano amate per quel che sono, beni utili alle necessità della vita e nulla di più. E naturalmente nulla di meno, pena cadere nell'eccesso opposto ed altrettanto vizioso della prodigalità. Prodigo è colui che, amando troppo poco la ricchezza, la dissipa rovinando se stesso e la propria famiglia; e prodigo è anche colui che elargisce la propria ricchezza, spesso a chi non la merita, solo per vanità o stoltezza.

Possiamo poi parlare dei **desideri salutari (aspirazione)**: pensiamo al prenderci cura di noi e degli altri, allo sviluppo della gentilezza amorevole, a qualità come l'apprezzamento, la flessibilità, ecc. per evitare che diventino oggetti di attaccamento bisogna *“mantenere una presa leggera”*. Dobbiamo quindi far crescere uno **spazio di libertà interiore** in cui non c'è più la presa del desiderio ma una azione senza restare intrappolati: vivere in modo giocoso e libero il mondo del desiderio con equanimità e distacco.

Come lavorarci?

- 1) Pratica di consapevolezza: vedere con distacco i desideri che arrivano e se ne vanno, senza giudizio (testimone) e lasciarli andare
- 2) Sciogliendo avidità, attaccamento, dipendenza, sorgono i loro opposti: generosità, dedizione, amore per la bellezza che così si possono coltivare
- 3) Antidoti all'attaccamento: meditare sull'aspetto spiacevole dell'oggetto, sull'impermanenza, sull'equanimità e sul distacco
- 4) Risvegliarsi all'abbondanza e ricchezza del mondo: nasce da un sentimento di abbondanza interiore: consente di dare; una devozione saggia che nasce dal cuore.

Quando cade il desiderio nasce la generosità. Un detto africano dice: *“è il cuore che dà, le dita non fanno che lasciare la presa”*.



L'intenzione

Dall'intenzione germoglia l'atto, dall'atto germoglia l'abitudine.
Dall'abitudine cresce il carattere, dal carattere si sviluppa il destino.

Testo buddista cinese