



*Brano tratto da*

## **Piccola barca, grande montagna**

*Ajahn Amaro, monaco buddhista della tradizione Theravada*

### **Paura della libertà**

Il Buddha ha detto che lasciar andare il senso dell'io è la suprema felicità. Nel corso degli anni però, ci siamo affezionati a questa o quella persona non è vero? Come disse una volta Ajahn Chah: "È come avere un amico che conoscete da una vita. Siete inseparabili. Poi arriva il Buddha e dice che voi e il vostro amico dovete separarvi". Vi si spezza il cuore. L'io rimane da solo. Provate un senso di abbattimento e di perdita. Poi piombate nella disperazione. Per il senso dell'io, essere è sempre definito in termini di essere qualcosa. Invece la pratica e gli insegnamenti enfatizzano sempre l'essere indefinito, una consapevolezza: illimitato, incolore, infinito, onnipresente, scegliete voi.

Quando essere è definito in questo modo, l'io lo vede come la morte. E la morte è la cosa peggiore. Le abitudini fondate sull'io gridano vendetta, cercano qualcosa con cui colmare il vuoto. Va bene qualunque cosa: "Presto, dammi un problema, una pratica di meditazione (questa è lecita!). O almeno un ricordo, una speranza, una responsabilità che non mi sono preso, qualcosa con cui tormentarmi o per cui sentirmi colpevole; qualunque cosa!". Ci sono passato molte volte. È come se in quella spaziosità ci fosse un cane famelico che cerca disperatamente di entrare: "Dai, fammi entrare, fammi entrare". Il cane famelico vuole sapere: "Quando è che questo tizio mi presterà un po' di attenzione? Sono ore che se ne sta lì seduto come un maledetto Buddha. Non lo sa che io sto soffrendo la fame qua fuori? Non lo sa che fa freddo e piove? Non gli importa niente di me?". "Tutti i sankara sono impermanenti. Tutti i dharma sono così e vuoti. Non c'è nessun altro". . . [fa dei versi come quelli disperati di un cane affamato]. Queste esperienze hanno determinato alcuni dei momenti più illuminanti della mia pratica e della mia ricerca. Contengono una tale ansia famelica di essere. Qualunque cosa va bene, qualsiasi cosa, purché si possa essere qualcosa: un fallito, un eroe, un messia, una iattura per il mondo, un assassino di massa. "Solo, fa che io sia qualcosa; ti prego, Dio, Buddha, chiunque". Al che la saggezza del Buddha risponde: "No".

Ci vogliono risorse interiori e una forza eccezionali per poter dire "no" in questo modo. Le suppliche patetiche dell'io diventano incredibilmente intense, viscerali. Può darsi che siamo presi da tremori e le gambe tremano dalla voglia di mettersi a correre. "Fammi uscire da questo posto!". Lo stimolo è così imperioso che forse i nostri piedi cominciano addirittura a muoversi per raggiungere la porta.

A questo punto, stiamo facendo risplendere la luce della saggezza dritto alla radice dell'esistenza separata. È una radice molto solida. Ci vuole un bel po' di lavoro per raggiungere quella radice ed eliminarla. Dobbiamo pertanto aspettarci non poche frizioni e difficoltà quando siamo impegnati in questo lavoro.

Sicuramente proverete una forte ansia. Non ve ne fate intimidire. Non cedete allo stimolo. È normale provare un forte senso di lutto e di perdita.

C'è un piccolo essere che è appena morto. Il cuore è spazzato da un'onda di vuoto. Stateci, e lasciate che passi. La sensazione che "qualcosa andrà perso se non seguo questo richiamo" è il messaggio ingannevole del desiderio. Sia che si tratti di una impercettibile scintilla di irrequietezza, sia di una solenne dichiarazione: "Morirò di crepacuore se non lo seguo!", riconoscetele sempre come la seduzione ingannevole del desiderio.

C'è un bellissimo verso di Rumi che dice: "quando mai il morire ti ha diminuito?". Lasciate che quel richiamo dell'io nasca e lasciatelo morire.

Allora, ecco, non solo il cuore non è diminuito, in realtà è più raggiante, vasto e gioioso che mai. C'è spaziosità, soddisfazione, e un benessere infinito che non può essere ottenuto se ci aggrappiamo o se ci identifichiamo con un qualunque attributo della vita.

A prescindere da quanto possano sembrare autentici i problemi, le responsabilità, le passioni o le esperienze, noi non dobbiamo necessariamente essere ciò. Non c'è nessuna identità che si debba essere. Non c'è assolutamente nulla cui sia necessario aggrapparsi.