

## QUELL' IMPOSSIBILE FELICITA'

Dopo anni di volontario esilio, a proporre qualche parola su 'gioia e affini' ti si affollano mille pensieri, quelli relativi a tanti itinerari personali aporetici, così come quelli che vengono da percorsi religiosi da tempo lasciati, ma che talvolta irrompono non richiesti dai ripostigli della memoria. Per fortuna arrivano anche, a mettere un po' di pace (e siamo già dentro il tema, perché pace è gioia), pensieri meditati, messi al vaglio del dubbio, a volte lasciati-poi ripresi perché non vedi niente di meglio in giro o perché ti hanno finalmente 'persuasato': quelli che vengono da un percorso sapienziale o 'interiore' accostato, ascoltato e infine accettato e praticato -nei limiti del possibile- con pazienza e 'cura' di sé. E ovviamente altri pensieri antichi, a volte purtroppo solo frammenti, a causa dello zelo dell'odio cristiano.

La gioia dunque, anzi -perché no?- puntiamo in alto : la felicità, *eudaimonìa*. Pare che gli umani aspirino 'naturalmente' alla felicità, così almeno ci dicono persone sagge di tutti i tempi e di tutti i climi. Il Buddha stesso dice che l'uomo naturalmente tende a ciò che piace e rifugge lo spiacevole. E se con questa parola che noi usiamo *generaliter* avessero inteso cose diverse, così come per altre parole pregnanti? e se fossimo noi a fare di tante intenzioni un fascio sotto l'unico nome 'felicità', generando confusione e in-felicità?

Dunque la felicità, tanto per sgombrare il campo dal primo incomodo, con quanto mi viene dall'insegnamento del Buddha storico, che è ciò che ho sentito 'opportuno' ormai da molti anni praticare, non senza qualche mugugno, e anche qualche 'non mi pare', ma sempre nella ricerca costante, e sono in buona compagnia, di come il 'nocciolo' dell'insegnamento, quello che conta veramente per una buona salute della mente e del cuore, possa incontrare il qui e ora del nostro vivere quotidiano così confuso e variegato di occidentali smarriti. Se parlerò di buddhismo, sarà di quello che ho udito, capito, sperimentato, e infine, ma sempre pronto ad ascoltare anche altre voci, ho convenuto onestamente che fosse 'conveniente' per me.

Devo precisare che quando parlo (o parlerò) di 'io', pronome scomodo ed equivoco, ma inevitabile, 'me stesso', 'mio' e dei loro contrari, so di toccare qualcosa di cruciale e spesso frainteso nella visione buddhista. Purtroppo in questa sede non posso che limitarmi a cercare di spiegare con poche parole pensate e 'pesate' che cosa sia il 'non-sé' o 'non-io', o la 'vacuità', e che non sono la negazione dell'esistenza della persona. Il Buddha non ha mai detto che "non esiste alcun sé", e in realtà intende dire solo che non siamo una sostanza immutabile, o più semplicemente: "non fatevi un idolo dell'io", e che questo non-sé non è un concetto metafisico, ma un'azione, anzi una strategia di svuotamento dall'autoriferimento per raggiungere uno stato 'purificato' della mente-cuore. Una strategia di apertura a ciò che vediamo e sentiamo, liberi dalla cementificazione separativa dell'io e del mio; di modo che, una volta purificati da tutto ciò che ci confonde e consuma, e cioè l'attaccamento compulsivo ai desideri dei sensi (tutti i sensi - anche se avrete pensato subito al sesso, da bravi cattolici -, compresa la mente che 'sente' i pensieri e le emozioni), e poi la paura e l'avversione e la confusione, possiamo giungere a risvegliarci finalmente dal 'sonno sveglio' (cfr. Eraclito: "da svegli essi dormono" - cito a memoria) in cui non ci accorgiamo di vivere (Buddha vuol dire appunto 'risvegliato').

Che c'entra la gioia -direte- per non parlare della felicità? Ebbene il raggiungimento ultimo (il mitico nirvana), il risveglio (in realtà un *work in progress*) è chiamato nei testi anche 'somma gioia': altroché se c'entra! Ma gioia generano anche una virtù diventata *habitus*, una buona custodia della mente, una fruttuosa seduta di meditazione, un lampo di consapevolezza, il riuscire a gestire e/o lasciar andare un'emozione difficile, la condivisione sincera della gioia altrui, e altro.

Venendo a bomba e lasciando stare Epicuro che peraltro avrebbe qualcosa da dirci, ma sarà stato trattato sicuramente da altri in questo numero della rivista, e rimanendo al Buddha, può esserci vera felicità (gioia, saggezza?) senza il piacere? Il buddhismo viene talvolta criticato come 'pensiero triste'; e in realtà, al centro dell'insegnamento c'è *dukkha*, la sofferenza in senso generale (contrapposta peraltro a *sukha*, la gioia), che io qui tradurrei, scegliendo tra i tanti possibili termini, con

‘insoddisfazione’, così si capisce meglio il rapporto col desiderio, che è detto essere ‘causa’ di questa insoddisfazione, perché ciò che si desidera è per natura ‘impermanente’ o ‘mutevole’, mentre noi vorremmo che durasse immutato, nella nostra convinzione della fissità delle cose, che pur vediamo cambiare.

Fin dall’inizio mi son chiesto però (e qui sta un po’ il nocciolo di questo scritto): e se, una volta conosciuta la natura transitoria delle cose, invece di eliminarne o ‘lasciarne andare’ il desiderio (Il termine ‘brama’ che spesso viene usato mi pare troppo negativo, segno di compulsione, addirittura fuorviante), e intendo il desiderio che è naturalmente rivolto al piacere (Epicuro sarebbe d’accordo) purché non sia di danno a noi stessi e/o agli altri, questo desiderio, anzi questo piacere desiderato lo assumessimo nel suo carattere ‘effimero’ con piena coscienza e ‘gioia’, anche della sua caducità? sarebbe ancora fonte di insoddisfazione? e se lo fosse ancora, perché non abbracciare ‘con gioia’ anche questa emozione così strettamente legata alla conoscenza della reale natura delle cose? A maggior ragione questo vale per il desiderio indirizzato a ciò che riteniamo –nella nostra navigazione a vista, ma guidati dal discernimento- ‘onestamente’ appropriato e indirizzato al bene. Ma che cos’è ‘bene’, se non vogliamo farne una ‘idea’ (èidos) eterna? Anche qui c’è bisogno di un’ onesta dose di discernimento e di fiducia ‘sperimentale’ nel dharma, cioè l’insegnamento che ‘onestamente’ si è scelto –e scusate la ripetizione, ma questo avverbio è cruciale-; più in là, nei cieli metafisici delle etiche non mi spingo, e mi pare nemmeno il Buddha, che tra l’altro invitava a non credere a questo o a quell’insegnamento perché antico, o di maestri venerabili, o perché lo aveva dato lui stesso (notevole lo svuotamento dall’autoriferimento!), ma a seguirlo solo se, dopo averlo sperimentato, lo si fosse trovato appropriato ed efficace per una vita buona, soddisfacente, in pace con noi e con gli altri e –udite, udite- gioiosa.

Sapere che la gioia sta fondamentalmente in ciò che piace, nel piacere –bando agli eufemismi-, quando si è consapevoli della sua natura transitoria e lo si sa apprezzare proprio così com’è, sapendo che non c’è spazio per rimpianti, questo ‘sapere’ non porterà mai alla compulsione dell’attaccamento e della ripetizione (fonte

di sofferenza e non libertà); anzi godere del piacere consapevole e della gioia effimera, in un sereno disincanto, sarà fonte di libertà e di 'contentezza', termine modesto che preferisco al sontuoso e illusorio 'felicità', e non avremo più bisogno di seguire quella coazione appunto alla felicità 'senza smagliature' imposta dall'ignoranza della natura della realtà, nonché dalle idee che circolano e che sono manipolate dal mercato e dai 'poteri'. Questa gioia/felicità coatta sarà sempre -essa sì- insoddisfacente e falsa, appunto perché presuppone una realtà diversa dalla sua natura, che, se vista in profondità, si rivela appunto mutevole, condizionata e, se non abbiamo profonda consapevolezza di queste caratteristiche che invece vanno 'accettate', appunto insoddisfacente. A questo punto, l' 'ortodossia che non c'è' in realtà dice che le cose in quanto impermanenti sono comunque insoddisfacenti. Ma -ripeto- se abbiamo consapevolezza della natura transitoria e cangiante della realtà, e in primis di noi stessi, rifuggiremo dalla fruizione compulsiva dei piaceri dei sensi (compresa la mente) e potremo goderne in modo libero, di una tale libertà che a volte, se guidata dal discernimento, possa consentirci la rinuncia. Esiste per un seguace del Buddha anche la 'gioia della rinuncia', da assumere a piccole dosi, ogni tanto, per assaporare la libertà che ti regala; niente a che vedere con le pratiche ascetiche, che il maestro molto per tempo aveva ripudiato, insegnando invece la via di mezzo della saggezza e della moderazione.

Tra i miei scaffali, nella sezione 'zen' c'è un libro dal titolo parlante, tanto che non occorrerebbe neanche leggere il resto, *Guida zen per non cercare la felicità*. Come lascia intuire il titolo, un momento di piacere (ovviamente un piacere che non nuoce) o -se preferiamo- di vera gioia, un assaggio se non proprio un lungo periodo di contentezza si può incontrarlo anche per caso, mi viene da dire "solo per caso", se si segue un sentiero di saggezza. Se invece si programma la felicità, magari proprio quella insinuata, promessa dagli impostori di turno, o dalla nostra inconsapevolezza, veniamo sottratti al presente e relegati nel futuro, e questo ci fa perdere quell'aggancio sempre cangiante, quel paradossale 'risiedere/dimorare' con agio nel tempo. In secondo luogo l'inevitabile attaccamento compulsivo ci aliena da una vera cura di noi stessi e ci conduce dritti e 'ben guidati' a qualcosa che non esiste, e

l'impossibilità di raggiungere questo qualcosa è inutile sofferenza e non-conoscenza, fino alla totale perdita di contatto con la realtà. Tra parentesi, per concludere, un bel nome per indicare questo contatto (altro che la 'connessione' dei social) è 'umiltà'... da *humus*, cioè stare coi piedi per terra, quelli della mente e del cuore, ovviamente, che è una virtù, trattata e amata dai grandi mistici cristiani... meno forse dai teologi.

Paolo Caena