

CONFERENZA SU EQUANIMITÀ E LIBERTÀ di Gianfranco Bertagni

Buonasera. Allora: oggi parliamo di equanimità e libertà. Cerchiamo subito di specificare che non vorremmo qui semplicemente parlare di questi due concetti, di questi due aspetti o dimensioni che vengono a fare parte della pratica spirituale, ma anche del loro stretto rapporto, del loro relazionarsi l'una all'altra. Per cercare di capire che libertà autentica è anche equanimità ed equanimità è anche libertà.

Poi facciamo anche una precisazione riguardo alla parola libertà. Ovviamente questo termine ha dietro di sé un'infinità di riflessioni, di dibattiti, tra oriente e occidente, lungo tutta la storia. Ed ha – questo concetto – diverse sfaccettature, ha assunto e assume anche oggi diversi significati. Potremmo quindi tranquillamente dire che ci sono diverse libertà. Per esempio quella che viene chiamata libertà di pensiero, libertà di opinione; oppure la libertà intesa come libertà di scelta, libero arbitrio. E c'è anche quell'idea di libertà che è propria di quei testi spirituali, mistici, soprattutto orientali, in cui si parla di illuminazione, di realizzazione, di liberazione: una liberazione – ovviamente – che conduce a uno stato di libertà. Ecco: che tipo di libertà è quest'ultima, questa libertà spirituale? Ecco, cercheremo di soffermarci su questo punto, su questo tipo di libertà.

Bene. Per capire cosa intendiamo quando parliamo di equanimità, in un'ottica spirituale, riferiamoci al buddhismo. Perché proprio il buddhismo? Perché il buddhismo è stata la forma di spiritualità che più di tutte si è soffermata su questo concetto, su questo tema. Allo storico delle religioni la parola “equanimità” fa immediatamente andare la mente proprio al buddhismo. Allora: cosa dice il buddhismo sull'equanimità? In realtà dice tante cose e non possiamo riassumerle tutte. Comunque: diciamo subito che l'equanimità è una “virtù” estremamente importante per il buddhismo. Nel Buddhismo ci sono quattro stati mentali salutarì (i cosiddetti *kusaladhammā*); essi sono: la benevolenza o gentilezza amorevole (*mettā*), la compassione (*karuṇā*), la gioia compartecipe (*muditā*) e l'equanimità (*upekkhā*). Questi quattro stati mentali sono anche detti sentimenti infiniti o anche incommensurabili (*apramāṇa*) e sono quattro virtù comuni anche ad altre correnti religiose indiane. Nel Buddhismo sono sottolineate soprattutto dalle scuole tarde, cioè dalle scuole che fanno parte del buddhismo mahayana. Un altro modo in cui vengono chiamate è *Brahmavibhāra*, cioè “dimore divine”, quelle quattro attitudini mentali positive che vengono sviluppate e sostenute attraverso la pratica di consapevolezza, cioè la meditazione. Oggi non parleremo delle quattro dimore divine, ma almeno vorrei sottolineare che si tratta di quattro virtù intimamente intrecciate l'una all'altra; potremmo anzi dire che in ognuna vi devono risiedere anche le altre, perché possa essere ritenuta un'autentica virtù. Ma è soprattutto l'equanimità che rende le altre virtù virtuose, se mi permettete il gioco di parole: la benevolenza, la compassione, la gioia compartecipe hanno bisogno dell'equanimità per essere vere “dimore divine”, per essere intoccate dall'ego, dalle sue preferenze, dai suoi alti e bassi, dai suoi ricatti camuffati da buoni pensieri, ecc. L'equanimità porta stabilità alle altre dimore divine.

Ma cominciamo a leggere alcuni brani tratti dai discorsi del Buddha, per avvicinarci a questo concetto, all'equanimità: “O monaci, in passato e ora, quello che io insegno è una cosa soltanto: la sofferenza e il superamento della sofferenza. Se altri, o monaci, abusano, oltraggiano e rimproverano il Tathāgata per questo motivo, egli non prova in sé alcuna forma di rabbia, astio o scoraggiamento. Se altri poi onorano, rispettano,

riveriscono e venerano il Tathāgata per questo motivo, egli non prova in sé alcuna forma di diletto, giubilo o esaltazione. Se altri onorano, rispettano, riveriscono e venerano il Tathāgata per questo motivo, egli, al riguardo, pensa così: «Essi si comportano così verso di me in virtù di quello che prima hanno pienamente compreso».

Perciò, o monaci, se altri abusano di voi, vi oltraggiano e vi rimproverano, voi, al riguardo, non dovete provare alcuna forma di rabbia, astio o scoraggiamento. Se altri poi vi onorano, vi rispettano, vi riveriscono e vi venerano, voi, al riguardo, non dovete provare alcuna forma di diletto, giubilo o esaltazione. [...] Al riguardo, dovete pensare così: «Essi si comportano così verso di noi in virtù di quello che prima hanno pienamente compreso» (dal *Alagaddūpamasutta* – Il discorso dell'esempio del serpente).

Allora, qui non compare la parola "equanimità", ma in realtà non si parla che di un suo aspetto. Cioè: rispetto ai giudizi degli altri nei confronti di se stesso, il Buddha rimane equanime. Gli opposti, nello stato di equanimità mentale, cessano di agire in quanto opposti, cessano quindi di produrre sentimenti altrettanto opposti. Davanti alla lode il Buddha pensa: mi lodano perché c'è una causa ben precisa e questa causa risiede nel fatto che hanno compreso la verità che ho presentato loro. Come dire: non c'è un ego che si crogiola nell'essere lodato. Un'ultima cosa riguardo a questo testo: viene detto che non si producono, davanti all'oltraggio, né sentimenti di odio né di scoraggiamento, di tristezza. Quindi non si tratta solo di non reagire in modo astioso nei confronti altrui o anche solo mentalmente con pensieri di rabbia, di divisione, eccetera, ma anche di non reagire producendo tristezza interiormente, che è ovviamente uno stato deturpante lo stato puro, naturale della mente. Nella scorsa conferenza abbiamo ricordato che la tristezza è uno dei vizi secondo la teologia cristiana.

L'equanimità è quindi uno stato che è a metà strada tra le condizioni emotive opposte, è dunque al di fuori del dualismo. In un altro discorso del Buddha troviamo scritto: "Avendo lasciato dietro di sé i piaceri e i dolori, le gioie e le sofferenze del passato, avendo conseguito l'equanimità ovvero il puro equilibrio, [il praticante] proceda [...]" (*Suttanipāta*, I, 67). Quindi, appunto: al di là di piacere e dolore, di gioia e sofferenza. Una condizione dunque che, davanti all'operatività consueta della mente, non viene scalfita. È la proprietà prima del vuoto: viene trapassato ma mai colpito e colui che voleva lederlo non può che deporre le armi. Nel *Pāthika Sutta* si narra di un ex seguace del Buddha, Sunakkhatta, che si accostò poi al clan dei Tittaka, che erano ostili al Buddha. Questo Sunakkhatta cominciò allora a diffamarlo, ma Buddha rimase in uno stato di assoluta equanimità nei confronti del suo ex seguace, vincendolo. Poi Buddha, rivolgendosi al suo fedele Shariputra, disse: "Oh Shariputra, il modo migliore per affrontare le accuse maliziose e infondate di altri è rimanere in perfetta equanimità, liberi quindi da ogni reazione mentale. Chi reagisce rimane intrappolato nelle azioni compiute dagli ignoranti, alimentandole involontariamente". La reazione è dunque perpetuazione dello stato di imprigionato, imprigionato in quella gabbia costruita da – appunto – le reazioni di mentali. La reazione è un aggrapparsi a ciò che viene prodotto dalle altre menti altrettanto fuori dallo stato di equanimità quanto la mia. È questa la condizione in cui ci troviamo; dunque, lasciata a se stessa – la mente reattiva lasciata a se stessa – accresce naturalmente le negatività, si aggrappa a ciò che è inquinante per lei. È la sua abitudine.

Allora: abbiamo quindi detto che l'equanimità è quello stato in cui dovrebbe permanere la mente allorquando venisse a contatto con gli "oggetti" (e intendiamo qui per oggetti

pensieri, parole, azioni, immagini mentali, ecc.), stato che ci permette di non essere ostaggi delle bufere emotive. Detta in altri termini: l'equanimità è quel togliere i filtri che si interpongono tra la nostra mente e la realtà, la verità della realtà; l'equanimità è quel fare pulizia di quei filtri che costituiscono delle vere e proprie ostruzioni al nostro vedere. Equanimità è occhio pulito, terso. Leggiamo un altro brano del Buddha: “Costui, veduta con la vista la forma, sentito con l'udito il suono, odorato con l'olfatto l'odore, gustato con il gusto il sapore, toccato con il corpo un oggetto tangibile, conosciuto con la mente l'oggetto della mente, non si attacca allora alle forme, ai suoni, agli odori, ai sapori, a ciò che è tangibile e agli oggetti della mente gradevoli, né schiva quelli sgradevoli; [...] egli non è più in balia di contentezza e scontentezza e, qualsiasi sensazione provi – sia essa piacevole, spiacevole o neutra –, non l'approva, non la saluta, non vi si attacca e, così facendo, cessa in lui il godimento. Dunque, dalla cessazione del godimento segue la cessazione [...] della pena, dei lamenti, del disagio, dell'angoscia e della mancanza di serenità. E così si ha la cessazione di tutto quest'aggregato di dolore” (*Mahātanhāsaṅkheyyasutta* – Il grande discorso della distruzione della brama). Dunque l'equanimità è un sottilissimo equilibrio, è lo stare su questo filo del rasoio, tra l'attaccamento e il rifiuto. Cerchiamo di essere chiari sul tipo di godimento che ha termine. Quale godimento cessa? Quel godimento provocato dall'attaccamento, cioè quel godimento che, venendo a mancare, produce sofferenza. In questo senso il buddhismo dice che ogni godimento (di questo tipo) è sofferenza, perché appunto perpetua il meccanismo di attaccamento, che ti espone a sua volta alla sofferenza.

E invece l'uomo equanime è *Tādin*, una parola che a volte è tradotta con “sereno”, ma che in realtà significa letteralmente “che è tale”, “che è così” e indica l'equanimità propria del beato davanti a sensazioni piacevoli e spiacevoli. Cioè rimane tale (*tathā*), rimane così come è al di là delle sensazioni che prova.

Sempre riguardo alla dottrina buddhista, vorrei fare anche un riferimento a quelli che vengono chiamati, nei discorsi del Buddha, *jhāna*. I quattro *jhāna*, detti anche “assorbimenti meditativi” che vengono vissuti dal meditante progredito durante la pratica: in altre parole la sua mente, in uno stato di grande lucidità e tranquillità, completamente raccolta in se stessa, passa attraverso quattro assorbimenti meditativi, l'ultimo dei quali consiste praticamente nell'apice dell'esperienza meditativa, nella realizzazione completa, nel *samādhi*. Cosa c'entrano i quattro *jhāna* con l'equanimità? Il fatto è che ogni assorbimento meditativo ha sue caratteristiche proprie ed è, come possiamo immaginare, una ulteriore purificazione di quello precedente. Naturalmente non riassumiamo qui l'intera teoria dei quattro *jhāna*, ma ci basti sapere che mentre i primi tre sono ancora caratterizzati da un sentimento di piacere, anche se sempre più raffinato, purificato, nell'ultimo assorbimento invece anche questo piacere, pur sottile, viene abbandonato: si arriva cioè a un livello al di là del piacere e del dolore. Come dice un sutra del Buddha, là dove parla di colui che riesce a entrare nel quarto stadio: “È al di là del piacere e del dolore ed è purificato dall'equanimità e dalla consapevolezza” (*Mahāsatipatthānasuttanta*, 21). L'equanimità comincia ad agire nel terzo assorbimento, purificando via via questo sentimento di piacere, per arrivare poi al quarto stadio, nel quale l'equanimità, ancora più fortificata, completamente agente nell'intera mente del meditante, la pulisce di qualsiasi traccia anche minima di dualismo emotivo. Quindi l'equanimità agisce come quella medicina che pulisce la mente anche dall'ultimo

dualismo vissuto nella pratica meditativa avanzata e cioè quel sottile piacere spirituale (dualistico perché contrapposto al dolore, perché legante ancora l'ego alla ricerca di soddisfazione) che è prodotto dal progressivo concentrarsi mentale.

Ecco, questo termine, "equanimità", nella lingua del Buddha si dice *upekṣhā*. *Upekṣhā* è una parola che si traduce appunto "equanimità", ma può significare anche "equilibrio". Allora lo abbiamo già capito, no? Consiste dunque in uno stato interiore, mentale, di equilibrio tra la brama e l'avversione. Non cadendo né in pensieri reattivi di brama né in pensieri reattivi di avversione, il praticante non dà ulteriore alimento a quelle disposizioni mentali che generano nuovo *karma*. Se il *karma* è ciò che costringe l'individuo a permanere nel ciclo delle nascite e delle morti, se il *karma* è ciò che è prodotto dall'azione protesa all'ottenimento di un risultato per sé, accompagnata quindi da brama, da desiderio egoico, allora l'equanimità elimina questo atteggiamento mentale, agendo quindi come medicina anche per l'azione. Nel senso che la mente equanime non produce quel *karma* che sarà poi alla base di quelle predisposizioni mentali, quei *saṃskāra*, che sono i semi di azioni che produrranno ancora ulteriore *karma* e che perpetuano il consueto meccanismo mentale inquinante, sempre sotto il dominio di brama e avversione. Questo discorso, questo circolo vizioso tra *karma* e *saṃskāra* è comune sia al buddhismo che all'induismo.

Invece *upekṣhā*, l'equanimità, è uno stato di perfetto equilibrio, dove in sostanza si abbandona l'approccio giudicante: è uno stato di non giudizio, di non reazione (del resto il giudizio è una modalità di reazione: qualcosa arriva a me – una sensazione, un pensiero, ecc. – e io reagisco con il giudizio). Attenzione: reazione, non azione: non confondiamo l'equanimità con l'inazione.

Naturalmente segni di equanimità sono elementi come l'accettazione, il non attaccamento, l'abbandono. Ma soprattutto la disidentificazione: vediamo qui quanto siano vicine equanimità e libertà. Mi imprigiona identificarmi con una mia idea, con una mia sensazione, con un mio piacere, con un mio sentimento, emozione, ... Questo mi limita: mi riduce alla mia porzione di realtà mentale. Allora la pratica di equanimità è pratica di disidentificazione, che è anche relativizzazione di ciò che mi frustra o mi gratifica. Tutto ciò conduce anche all'abbandono di certe paure, di certi attaccamenti, di certe avversioni: è una semplificazione della mente verso una condizione di calma, chiarezza, disponibilità, apertura. Se l'equanimità è questo atteggiamento di apertura, di disponibilità, allora l'equanimità è – come dicevamo prima – accettazione, è lasciare essere ciò che è, è lasciare essere l'essere, è lasciare che gli altri siano ciò che sono (per questo l'accettazione è anche amore). In un certo senso quindi la pratica dell'equanimità è quindi una pulizia della nostra percezione: la percezione diventa percezione pura, svuotata da qualsiasi giudicare; è una percezione totalmente squadernata sulla realtà. È allora una visione diretta del reale, è un'immersione completa in esso. Se sono privo di identificazioni, allora divento pura accoglienza della realtà, della verità. La solita metafora zen della tazza che solo quando è vuota, può ricevere...

Diciamo solo due cose relativamente all'equanimità nel pensiero indiano. Nell'approccio induista vedantico, che ovviamente usa il sanscrito, *upekṣhā* diviene *upekṣā*, che a volte è tradotta con "indifferenza" o anche "apatia". Naturalmente il significato è per molti versi simile a quello buddhistico: cioè si tratta di un equilibrio che trascende i movimenti di attrazione e repulsione proprie del mentale; si è indifferenti insomma nei confronti del

saṁsāra, perchè si è “estinti” nel *nirvāṇa*. Si tratta dunque di una delle virtù da coltivare per la purificazione della mente. Il suo contrario è *Apekṣā*, che viene tradotta con “relazione”, “connessione”: è l’attaccamento al sensoriale, al mondano.

Allora la coscienza pura, l’intelletto puro (il *cit*) – vediamo quanta affinità con il buddhismo - si pone in uno stato di apertura, di accoglienza: è pura accoglienza di ciò che è, di qualsiasi ente, senza alcuna scelta, senza alcuna preclusione. Questo stato è ovviamente l’esatto contrario del meccanismo di attrazione-repulsione e in esso appare dunque l’equanimità. Un’*upekṣā* che è congiunta anche con *ānanda* (beatitudine) e questo ci è piuttosto facile capirlo: nella misura in cui nessun evento può alterare l’imperturbabilità dell’intelletto equanime, dell’osservatore equanime, che è tale perché trascende qualsiasi forma di contrapposizione dualistica, si ha allora un intelletto che permane in uno stato inalterato di beatitudine. È ovvio che il compimento perfetto di questo trascendimento di qualsiasi contrapporsi dualistico coincida con il *Nirvāṇa*.

Dobbiamo poi sottolineare che quello stato di identità suprema che si raggiunge come esito ultimo della pratica meditativa, di cui abbiamo già detto, quello che viene chiamato *Samādhi*, ha anche qui, nel vedanta, una connessione assai stretta con l’equanimità. L’equanimità non è altro che la traduzione del *Samādhi* nella vita pratica. Addirittura c’è chi ha detto che lo scopo della meditazione non è tanto il *Samādhi*, ma proprio *upekṣā*, l’equanimità, nel senso che il *Samādhi* consente alla persona di tornare alla sua vita quotidiana in uno stato di equanimità, cioè trasformando in azione la conoscenza e l’esperienza ottenute grazie alla meditazione.

Ecco, approfittiamo qui, dato che abbiamo appena parlato di meditazione e dato che anche prima l’avevamo tirata in ballo riferendoci ai quattro *jhāna*, nel dire che la meditazione è essa stessa pratica di equanimità. Chiunque abbia un’esperienza di pratica meditativa seria, anche se non di tanti anni, sa, conosce la condizione interiore nella quale si viene a trovare la mente in meditazione. Appunto: equanime, equilibrata. Questa mente riconosce, attraverso lo strumento della consapevolezza, i suoi contenuti che la vengono a invadere (i pensieri, le emozioni, i ricordi, i sentimenti, i giudizi, le percezioni, ...), permanendo però in uno stato di puro equilibrio rispetto ad essi. Li riconosce, li vede, li osserva, ma né vi si attacca, né se ne ritrae: li accoglie, facendo tacere qualsiasi tipo di reattività.

Abbiamo detto qualcosa sull’*upekṣā* nel pensiero vedanta. Ma in realtà c’è un’altra parola sanscrita che probabilmente è ancora più vicina al significato che ha nel buddhismo l’equanimità, ed è “*samatā*”, che appunto viene tradotta con “imperturbabilità” o “equanimità”. *Samatā* è il perfetto equilibrio nei confronti del mondo fenomenico, quell’equilibrio proveniente dal distacco. È soprattutto questa parola ad essere usata in certi testi come la *Bhagavadgīta* significando l’equanimità. Facciamo qualche esempio: le traduzioni saranno diverse, ma la parola è sempre *samatā* o un suo derivato. Kṛṣṇa, per esempio, incita Arjuna dicendo: “Ugualmente equanime nel piacere e nel dolore, nel guadagno e nella perdita, nella vittoria e nella sconfitta, preparati dunque a combattere; in tal modo non potrai commettere errore” (II, 38); oppure: “Concentrato nello yoga, compi l’azione rinunciando all’attaccamento; sii eguale nel successo e nell’insuccesso: il perfetto equilibrio interiore che ne deriva si chiama yoga” (II, 48); o anche: “I Saggi sono quelli che vedono con lo stesso occhio un *brāhmaṇa* – coronato di sapienza e umiltà – una vacca, un elefante, un cane, un mangiatore di carne di cane” (V, 18); “Ogni cosa è

vinta da coloro che hanno la mente perfettamente equanime. *Brahma* è essenza pura e sempre identico a se stesso, perciò costoro sono saldamente avvinti a *Brahma*” (V, 19); “Colui che guarda con imparzialità i conoscenti, gli amici e i nemici, gli estranei, i parenti e tutti gli altri, coloro che odiano, coloro che sono faziosi, i buoni e i cattivi, quegli si distingue fra tutti” (VI, 9).

Naturalmente il discorso di fondo è che attraverso l’equanimità si ottiene una piena e invincibile difesa rispetto alle situazioni alterne della vita, riuscendo quindi a mantenere la mente in quella condizione nella quale è bene che rimanga per uno proficuo lavoro su di sé. C’è un autore che ha scritto anche lui parole stimolanti sull’equanimità, ma sul quale non possiamo soffermarci, ma almeno un paio di frasi forse sarebbe il caso di ricordarle. Si tratta di Aurobindo: “Il progresso spirituale interiore dipende non tanto dalle condizioni esterne, quanto dal modo in cui interiormente reagiamo al loro contatto [...]. Ecco perché insistiamo sulla necessità di assumere l’atteggiamento giusto e di perseverare nel mantenerlo, di raggiungere uno stato interiore indipendente dalle circostanze esterne, uno stato di equanimità e di calma, anche se non immediatamente di felicità interiore, sulla necessità di scendere sempre più nel profondo e di guardare dal di dentro verso l’esterno, invece di vivere nella mente superficiale, sempre in balia delle scosse e dei colpi della vita” (*Guida allo yoga*, par. «Calma, pace, equanimità»). Un altro brano di Aurobindo: “Equanimità significa una mente e un vitale quieti e inamovibili, significa non essere toccati o turbati dalle cose che accadono o cose che vi sono dette o fatte, ma guardare a queste con uno sguardo diretto, libero dalle distorsioni create da sentimenti personali, e cercare di capire quello che c’è dietro di esse, perché accadono, che cosa possiamo imparare da loro, che cosa in noi è oggetto dei loro attacchi e quale profitto o progresso interiore possiamo trarre; significa auto-controllo sui propri movimenti vitali – collera e suscettibilità e orgoglio così come desiderio e il resto – non lasciare ch’essi s’impadroniscano dell’essere emotivo e disturbino la pace interiore, non parlare e agire sotto l’eccitazione e l’impulso di queste cose, sempre parlando e agendo da un calmo equilibrio interiore dello spirito. Non è facile avere questa equanimità in piena perfetta misura, ma si dovrebbe sempre più cercare di farne la base del proprio stato interiore e dei propri movimenti esterni.”.

Ora, abbiamo detto che la parola equanimità è qualcosa di tipicamente buddhista; abbiamo detto qualcosa anche riguardo alla filosofia indiana e abbiamo ricordato che la *samatā*, l’equanimità, è quell’equilibrio cui si perviene, in un’ottica vedantica, attraverso il distacco. Ecco, nella tradizione cristiana il termine di equanimità non è molto presente, però c’è qualcosa di molto affine nella mistica cristiana ed è appunto il distacco. Piccola parentesi: ricordiamoci comunque, lo dico velocemente, frasi evangeliche come “Pregate per i vostri nemici” o Dio che fa piovere sui buoni e sui cattivi (Mt V, 45), che sono ovviamente accostabili all’equanimità, ma sulle quali non possiamo trattenerci. Tornando al distacco: il tema del distacco è un tema che torna spesso tra i mistici. Ecco, allora: soffermiamoci su uno dei più importanti mistici tra quelli che hanno caro questo tema, cioè Meister Eckhart. Eckhart scrive, tra le varie sue opere e sermoni, anche un trattatello dedicato proprio al distacco, proprio intitolato *Del distacco*. Vorrei leggervi alcuni brani tratti da questa breve opera, perché ci possa essere chiara la vicinanza con il tema dell’equanimità. Cominciamo da qui: “Il perfetto distacco non vuole né questo né quello. Vuole essere, ma non essere questo o quello, perché chi vuole essere questo o

quello vuole essere qualcosa, mentre il distacco non vuole essere nulla. Perciò lascia essere tutte le cose davanti a sé, senza importunarle”. Vediamo quanta vicinanza con l'*upekṣā* o *upekṣā* o *samata*? C'è anche qui l'andare al di là dei dualismi (questo o quello), c'è l'andare al di là dell'essere qualcosa di particolare, di individuato, quindi l'andare al di là dell'identificazione. E c'è soprattutto quel lasciare che ciò che è, sia, che avevamo visto essere proprio anche dell'equanimità di stampo orientale. Vediamo come sono legati questi due aspetti: l'essere nulla e il lasciare che le cose siano quel che sono; anzi: sono così legati che l'uno implica l'altro, l'essere nulla è di per sé lasciare che ciò che è, sia; e lasciare che ciò che è, sia, vuol dire farsi nulla. Un altro brano: “Io lodo il distacco anche più della misericordia. Infatti essa consiste nel fatto che l'uomo esce da se stesso per andare verso le miserie del prossimo, e così il suo cuore si turba. Invece il distacco permane in se stesso e non si lascia turbare da nulla, perché quando l'uomo è turbato da qualcosa non è come deve essere”. Anche qui c'è una grande vicinanza con l'equanimità buddhista e vedantica: il distacco, come l'equanimità, si mantiene in uno stato non condizionato, di non turbamento; il distacco-equanimità consente il mantenimento del contatto con se stessi. Diciamo così: il sé non esce da sé, rimane nella sua originaria condizione di centratura. L'animo nobile, l'animo giusto si mantiene in uno stato di uguaglianza davanti a tutte le cose. Ancora Meister Eckhart dice: “Ora domanderai cosa è il distacco, per essere così nobile in se stesso. Devi sapere che il vero distacco consiste nel fatto che lo spirito resta insensibile alle vicissitudini della gioia e del dolore, dell'onore e del disprezzo, quanto una montagna di piombo è insensibile a un vento leggero”. Qui la vicinanza con quello che abbiamo detto sul buddhismo, sul vedanta, le frasi di Aurobindo che abbiamo citate, i brani della *Bhagavadgita*, è veramente lampante. Continuiamo a leggere Eckhart: “Se l'uomo deve divenire simile a Dio, questo avviene con il distacco. Esso conduce l'uomo alla purezza, dalla purezza alla semplicità, dalla semplicità all'immutabilità”. Vediamo allora quanto sia importante il concetto, oserei dire la pratica del distacco in un mistico come Eckhart, tanto da ritenerlo ciò che conduce l'uomo alla piena somiglianza con Dio (altrove Eckhart dice che Dio è supremo distacco). E poi ancora: il distacco legato a condizioni interiori quali la purezza, la semplicità, l'immutabilità. Dette in altri termini le abbiamo già incontrate nell'equanimità buddhista e induista, no? L'equanimità pulisce lo sguardo sulla realtà; purifica e semplifica gli stati mentali da tutti quei filtri, dagli elementi distorcenti la percezione che sono i prodotti del dualismo (brama, avversione, ecc.). Ma la semplicità è anche e soprattutto, non dimentichiamolo, quel sentiero che conduce l'uomo dalla molteplicità all'unità. E soprattutto il distacco, come l'equanimità, mantiene in una immutabilità che è propria, come dicevamo prima, di un sé che permane in sé.

Eckhart, a questo proposito, usa la metafora della porta che si apre e si chiude, girando attorno al cardine: la porta è l'uomo esteriore (in un'ottica induista potremmo dire il costituito psico-somatico, mutevole e agente) e il cardine è l'uomo interiore (l'*ātman*, che rimane immutabile e non agente, puro osservatore). Così il distacco permette al fondo dell'anima di mantenersi in se stesso, anche se l'uomo esteriore, come è ovvio nella vita terrena (nel *saṁsāra*), agisce e muta di stato.

Prima di abbandonare il tema del distacco presentato da Meister Eckhart, vorrei sottolinearne un altro aspetto. In realtà forse non sarebbe corretto parlare di un altro aspetto, trattandosi invece, a ben vedere, di ciò di cui abbiamo parlato fino ad ora. Cioè:

il distacco, se è distacco dal molteplice verso l'unità, dal sensibile verso il sovrasensibile, dal mutevole verso l'immutabile, allora sarà distacco anche dalla forma verso il senza forma. Allora: forma è qualsiasi contenuto mentale, no? Immagini, pensieri, sensazioni, emozioni, ... Ricordiamoci quello che abbiamo detto riguardo ai quattro *jhāna* e cioè la necessità di superare anche il sottile piacere spirituale prodotto dalla pratica meditativa, verso un completo, integrale svuotamento dai contenuti mentali. Allora: Eckhart applica questo discorso anche alla figura del Cristo. C'è quella frase evangelica nella quale Gesù dice ai suoi: "È necessario che vi lasci, perché, se non vi lascio, non verrà a voi lo Spirito Santo" (Gv 16, 7). Meister Eckhart dà un'interpretazione di questa frase veramente formidabile. Leggiamo quel che dice: "È come se dicesse: Voi avete trovato troppa gioia nella mia presenza, e per questo motivo non potete ricevere la gioia perfetta dello Spirito Santo. Abbandonate dunque le immagini e unitevi all'essere senza forma, perché la consolazione spirituale di Dio è fine, e si offre solo a chi rifiuta le consolazioni della carne". Allora, come dicevamo, c'è qualche somiglianza con la progressiva ascesa dei quattro *jhāna*: la presenza fisica di Gesù può essere di intralcio all'ascesi del puro intelletto di cui parla Meister Eckhart. Bisogna superare la dipendenza psicologica dalla figura sensibile di Gesù, bisogna superare l'attaccamento all'umanità di Gesù per raggiungerlo nel puro spirito, per generare il Verbo nel fondo dell'anima. In che senso? Nel senso che il distacco, per essere autentico, deve essere distacco da ogni immagine, anche dalle immagini di natura religiosa, che sono pur sempre immagini e che quindi rinviano all'ambito del sensibile, della carne, del molteplice, di questo mondo: del dualismo.

Avremmo dovuto parlare di equanimità e libertà, ma in realtà abbiamo parlato fino ad ora solo di equanimità e oramai siamo quasi alla fine. Ma in realtà non è poi così vero: credo che si sia intravisto quanto la libertà sia presente nello stato di equanimità e di distacco. Ricordiamoci ad esempio quello che abbiamo detto sul rapporto tra equanimità e *karma*: se io mi mantengo in uno stato di equanimità, non produco ulteriore *karma* e mi libero via via del *karma* precedentemente accumulato. Ecco: se ci ricordiamo anche – a questo punto – che la liberazione, sia in un'ottica buddhista che induista, consiste nel totale annullamento del *karma* (che vuol dire cioè uscita dal *saṃsāra*), allora vediamo quanto siano unite equanimità e libertà. Certo, qui si parla della libertà finale, della libertà intesa come uscita da questo mondo. E la libertà in questo mondo? Ma il discorso è esattamente lo stesso: il distacco in quanto libertà. Non solo: il distacco conduce alla libertà, ma il distacco è – ora – libertà. Leggiamo un autore, e questo è l'ultimo testo che vi propongo, che è maestro spirituale francese morto nel 1998, Jean Klein: "Quello che noi chiamiamo «illuminazione» è semplicemente realizzare che lei non è la persona, non l'immagine che la società ha impresso su di lei. Illuminazione è vedere che vi è soltanto un nulla non qualificato". Fermiamoci un attimo: la parola "immagine" l'abbiamo già incontrata, no? Per esempio in Eckhart, ma è un tema che abbiamo visto tornare anche nelle altre tradizioni di cui abbiamo parlato: cioè bisogna che la mente si liberi di tutte le immagini, ti devi distaccare dalle immagini. Qual è il contrario del distacco? L'identificazione. Allora, potremmo dire: i pensieri, le immagini mentali, i sentimenti, le emozioni, le percezioni, ... in un certo senso tutto ciò non costituisce un problema. Ma nel momento nel quale ti identifichi con esse – con un pensiero, con un'emozione, con un'immagine mentale, ecc. – allora ecco l'uscita dalla condizione originaria di libertà.

Quel dialogo interiore ininterrotto che mi fa ritenere una certa persona, con certe caratteristiche, di una certa età, con una certa professione, con certi legami affettivi, ecc., mi nega la condizione di libertà. Perché la libertà è fare vuoto di tutto questo, è quel sentirsi al di là di qualsiasi associazione mentale, di qualsiasi rappresentazione di me stesso. La libertà non è libertà di fare quello che voglio: questa è una libertà da bambino, da teppista, da egocentrico. La libertà è libertà da me stesso, da quel me stesso psicologico, mentale, fatto appunto di immagini, di giudizi, di paragoni, di infinite identificazioni sociali, famigliari, lavorative, ecc. Come dice Klein, l'illuminato vede se stesso come un nulla non qualificato. Appunto: non sei più qualificato, che è un altro modo di dire identificato; sei svuotato e in questo vuoto senti la vibrante libertà.

Continuiamo nel leggere questo testo: "In questo nulla lei è libera, si sente libera [...]. Ma finché vive con un'immagine di se stessa, allora vi è soltanto paura". Lo abbiamo già visto nella nostra conferenza sulla paura e anche in quella sulla rabbia, cioè: certo è che se hai un'immagine, se ti identifichi con essa, allora è del tutto naturale che tu senta la necessità di difenderla. Attenzione: cerchiamo di ricordarci l'estrema potenza dell'identificazione, cioè il ritenere che io sia perfettamente quella cosa cui sono identificato, per cui sento con tutto me stesso che se quella cosa venisse meno, io morirei. Allora: paura di perderla, lotta per difenderla, per imporla, rancore davanti a chi non la riconosce e non la rispetta, ... Poi a Klein viene fatta una domanda: "Continuiamo a proiettare un'immagine di noi stessi anche quando siamo soli?" e lui risponde: "Anche allora lei oggettiva se stessa come un'immagine. Che cosa sa realmente di se stessa? Lei conosce se stessa nelle situazioni, in tutte le varie qualificazioni. Così lei è sola, e proietta un'idea di donna sposata; di madre con un bambino, o di donna non amata. Allora quest'immagine stimola una reazione emotiva [...], che a sua volta genera la sensazione di essere limitati, localizzati da qualche parte". Sì, è quello che abbiamo detto fino ad ora: è del tutto conseguente che se mi identifico, se non sono libero dalle immagini mentali su me stesso, questo non è qualcosa che è operante solo in contesti di inter-relazione, solo quando sono nella dimensione sociale, ma è qualcosa che mi porto dentro. L'identificazione è cioè nella mia mente, come è ovvio a tutti. Questo conduce a un certo tipo di reattività emotiva e costruisce una certa idea di sé: ma idea di sé vuol dire chiusura, limitazione, perimetro all'interno del quale ho la mia immagine di me stesso, piena di caratterizzazioni, di definizioni, appunto di limitazioni. Qualcosa quindi del tutto estraneo alla libertà, che è invece spaziosità, illimitatezza, mancanza di confini: non si è più localizzati da qualche parte. Andiamo avanti con il testo: "Questa localizzazione dà origine a una tensione. E allora che cosa accade? Lei tenta di fuggire questa sensazione di tensione. Legge un libro, guarda un film, telefona a un amico. Tutte queste attività sono compensazioni". Allora: ovviamente il sentirsi limitato fa scattare la reazione emotiva di tensione, di sensazione di chiusura, di limitatezza. Come dire: sei incastrato, sei bloccato, sei in prigione, sei in catene (che ti sei messo tu attraverso le tue identificazioni). Allora ti ribelli, produci tensione, ne vuoi uscire, scalci. Che senso di mancanza di libertà, di occasioni, di possibilità, come sono infossato; apriamo un libro, vò; telefoniamo a un amico. Cioè: distraiamoci un po'. E così perpetuiamo la nostra condizione di sofferenza, di non libertà.

Ritorniamo a Klein e qui vediamo la via risolutiva che lui indica: "Lei conosce tutte le sue paure e le sue insicurezze. Nel momento in cui le vede, si trova fuori dal processo di

proiezione”. Qui parla chiaramente della pratica di consapevolezza: l’osservazione equanime delle proprie condizioni emotive, per forza di cose, ci pone in uno stato di disidentificazione, ci pone al di sopra del processo di proiezione: non proietto più, osservo. E poi continua: “E poiché l’immagine è soltanto energia in movimento, quando lei smette di nutrirla, essa si estingue”. Un discorso simile a quello che abbiamo fatto sul *karma*: l’equanimità estingue il *karma*, conducendo al *nirvāna*; l’osservazione estingue l’identificazione con l’immagine, conducendo alla libertà. E poi l’interlocutrice obietta: “La mente tuttavia si afferra sempre a qualcosa. Non so capire come lei possa passare, da questo afferrare, alla libertà della quale parla”. Capiamo il senso della domanda? Lei dice: certo, puoi anche eliminare l’immagine a cui sei identificato grazie all’osservazione equanime, distaccata; ma poi ne giungerà inevitabilmente un’altra, e un’altra ancora, e via di questo passo. Klein risponde: “Accetti la mente. La lasci essere. Non sia contro di lei, non sia violenta. La accetti semplicemente. L’accettazione le mostrerà che lei vuole ancora controllare, dare alla vita una certa direzione. E così perde la possibilità di vivere veramente. La vita fiorisce nel lasciare la presa” (*La naturalezza dell’essere*, pp. 52-53).

Queste ultime frasi sono veramente fondamentali. Traduciamole in questi termini: il distacco non va mai separato dall’accettazione. Il distacco senza accettazione è chiusura, irrigidimento, sforzo; l’accettazione senza distacco è attaccamento, identificazione, inconsapevolezza. Ecco, allora sono in realtà, all’interno del lavoro spirituale, la medesima cosa; ma se volessimo vederla distinta in questi due aspetti, allora l’uno deve essere sempre accompagnato dall’altro. Il distacco deve radicarsi sempre nel terreno dell’accettazione, fatto di abbandono, di accoglienza, di distensione. E l’accettazione deve essere realizzata in uno stato di distacco, di equanimità, di pulizia mentale, di svuotamento dalle brame, di disidentificazione dall’io-mio. Vediamo quanto, ripetiamolo, siano veramente la stessa cosa: come può realizzarsi vera accettazione senza distacco dall’ego, dalle sue preferenze, dalle sue catene? Sarebbe impossibile. E, dall’altra parte, il distacco non può e non deve che fiorire attraverso l’accettazione. Quell’equanimità di cui dicevamo prima, che fa lasciare che ciò che è sia, deve anche agire nella persona stessa come accettazione, come lasciare essere, come abbandono fiducioso, al di là delle intenzioni, del volere dirigere i propri pensieri in un senso piuttosto che un altro. Allora: la pratica di questa accettazione equanime, svuotata di intenzioni, di tentativi di controllo, mette alla luce quanto invece siamo radicati alla situazione mentale opposta, fatta di sforzi, di obblighi che ci imponiamo, di fatica. “La vita fiorisce nel lasciare la presa”: tutto qui. C’è apertura, consapevolezza, equilibrio, assenza di sforzo, quiete. Ecco, è solo questa cosa.

Bibliografia

- *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, Ed. Mondadori
- *Bhagavadgita*, Ed. Asram Vidya
- Aurobindo, *Guida allo yoga*, Mediterranee
- Jean Klein, *La naturalezza dell'essere*, Promolibri
- Meister Eckhart, *Dell'uomo nobile*, Adelphi