

## Il buddhismo e l'Occidente\*



Il Buddhismo si diffuse in gran parte dell'India 2500 anni fa, ma rimase praticamente sconosciuto in Occidente fino ai tempi moderni, allorché i primi viaggiatori europei a partire dal XIV secolo, ne furono incuriositi. Basti ricordare S. Francesco Saverio (1542-1552), e Padre Matteo Ricci di Macerata. Ma fu verso la metà del XIX secolo che si sviluppò un serio interesse. La conoscenza si propagò attraverso tre canali principali: il concorso degli studiosi occidentali, l'opera di filosofi e intellettuali nonché l'arrivo in Occidente di immigrati asiatici che portarono in America e in Europa le varie forme di Buddhismo.

I primi studi risalgono a Thomas William Rhys Davids, un funzionario civile inglese in Ceylon (Sri Lanka) (1843-1922), il quale nel 1881 fondò la Pali Text Society, ancor oggi la più importante fonte mondiale di pubblicazioni e traduzioni della letteratura buddhista. Seguirono il francese Eugène Burnouf (1801-1852), che pubblicò una *Introduzione alla storia del Buddhismo*, e Hermann Oldenberg (1854-1920) con il suo famoso *Buddha, la sua vita, la sua*

---

\* Appunti da JEAN FRANÇOIS REVEL - MATTHIEU RICHARD, *Il monaco e il filosofo. Pensiero occidentale e saggezza buddhista a confronto*, Firenze, Neri-Pozza, 1997.

*dottrina*. Agli inizi del Novecento i belgi Louis de La Vallée-Poussin (1869-1938) ed il sacerdote Étienne Lamotte (1903-1983) dettero un valido apporto alla conoscenza del Buddhismo. L'elenco è forzatamente incompleto, ma non si può non ricordare Karl Eugen Neumann (1865-1915), Giuseppe Tucci (1894-1984), fondatore dell'Istituto italiano per il Medio e l'Estremo Oriente, Julius Evola (1898-1974) e la sua *Dottrina del risveglio*. Nel secondo canale di diffusione si distinse il filosofo tedesco Arthur Schopenhauer (1788-1860); fu il primo pensatore occidentale importante a interessarsi di buddhismo.

I frequenti riferimenti al buddhismo, contenuti nelle sue opere, stimolarono l'interesse degli intellettuali occidentali. Da ricordare, inoltre, gli inglesi Sir Edwin Arnold (1832-1904), col suo famoso poema *The Light of Asia* e il colonnello Henry Olcott (1832-1907), che fondò la Theosophical Society insieme a Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891). Il terzo canale, quello dell'emigrazione, dette luogo, dopo una o due generazioni a rapporti incrociati con le comunità ospiti, dove si verificarono le prime conversioni, provenienti prevalentemente dalle classi medie.

Il buddhismo ha mostrato all'Occidente molte facce diverse: lo Zen cinese e giapponese, le Scuole tibetane, il Theravāda del Sud-Est asiatico. L'incontro tra il buddhismo e l'Occidente comporta il rimescolamento di culture diverse. A questo rimescolamento il buddhismo partecipa con una psicologia raffinata, le tecniche di meditazione, una metafisica profonda e un codice etico che desta universale ammirazione. Nel corso del tempo si sono imposte varie letture occidentali. Una delle interpretazioni più diffuse è quella che considera il buddhismo una filosofia razionale, e gli sviluppi recenti della cultura occidentale hanno favorito tale concezione.

Le scoperte scientifiche e teoriche come quella dell'evoluzione hanno costituito una sfida per molti insegna-

menti tradizionali del cristianesimo e la lunga battaglia di retroguardia combattuta dalla religione ufficiale in difesa della verità rivelata le si ritorse contro, facendola apparire dogmatica, irrazionale e retrograda.

La visione buddhista del mondo è meno ristretta dell'universo cristiano tradizionale e invece di essere in contrasto con le scoperte della moderna cosmologia, sembra anticiparle. Le scoperte della fisica quantistica fanno ritenere che la scienza stia avvicinandosi a una visione della realtà non diversa da quella descritta dalla filosofia buddhista (anatta, shunyata), come si può rilevare da *Il tao della fisica* di Fritjof Capra, nel quale vengono poste in evidenza interessanti analogie tra l'universo concettuale della fisica teorica e il pensiero buddhista.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Il realismo filosofico degli scienziati, fino alla fine del XIX secolo, mosse dal presupposto che il mondo fisico, fatto di atomi, pianeti e stelle (dai quark agli ammassi di galassie) avesse una esistenza indipendente ed oggettiva. Qualcuno ne dubitò. Una geniale intuizione permise ad Einstein di rivelare la famosa equazione  $E = Mc^2$ , nella convinzione non ancora comprovata che tutti i fenomeni si svolgano nel seno di una quarta dimensione, nella quale lo spazio e il tempo sono indissolubilmente legati. L'intuizione si è trasformata in realtà con valore di prova con l'arrivo della meccanica quantistica e dello studio delle particelle sub-atomiche esistenti nel nucleo, grazie al quale i fisici scoprirono che le componenti fondamentali della realtà fisica eludono l'osservazione degli organi sensoriali; la materia scompare; essa mostra solo la tendenza ad esistere, o la probabilità di esistere in un determinato luogo e in un determinato tempo, in dipendenza del modo con cui si svolgono le ricerche e dei metodi di misura. Ciò vuol dire che la materia non è altro che energia. Il mondo descritto dalla scienza ufficiale deve essere considerato solo una raffigurazione della realtà, non la realtà come veramente è, ma come viene vista attraverso le lenti selettive e deformanti delle nostre strutture mentali. La teoria quantistica pone alcuni quesiti profondi sulla natura della realtà. I processi mentali, le immagini, i fenomeni esterni, gli atomi e i fotoni appartengono tutti alla stessa realtà. Anche i buddhisti fanno ricerche sperimentali; però sulla mente, cercando di penetrare al di là della mente. Il risultato è che la vera natura dei fenomeni oggettivi non è mai stata se-

L'idea della rinascita è forse il concetto più difficile da accettare da parte degli Occidentali. I buddhisti non credono nell'esistenza di un'anima immortale come una entità permanente, come una struttura che rimane se stessa nel tempo, poiché ciò è in contrasto con l'insegnamento, secondo cui tutto è impermanente e tutto è in ogni momento cangiante. Quando il buddhista riesce ad accogliere questa idea, scopre una dimensione nuova dell'esistenza, che è preferibile a qualsiasi fede, perché da quel momento possiede la cosa più essenziale, possiede SHUNYATA, la vacuità, la natura fondamentale della realtà, che non è un vuoto negativo, ma contiene tutti noi ed è pieno di ogni cosa che avviene.

L'enigma dei passaggi da una morte a una vita è connesso alla presunta esistenza dell'io. Il Buddha nega l'esistenza dell'io individuale, concepito come entità separata, che trasmigrerebbe con l'anima di esistenza in esistenza e passerebbe di corpo in corpo, come sostiene l'Induismo; non nega però l'esistenza convenzionale dei componenti psico-fisici della persona:

- i quattro elementi-base formanti il corpo;
- le sensazioni, provenienti dagli organi di senso;
- le percezioni, le nozioni, i concetti, le immaginazioni;

---

parata dalla vera natura della coscienza soggettiva. La spiegazione buddhista dei sorprendenti risultati della meccanica quantistica è che la natura essenziale dei fotoni non è diversa dalla natura essenziale della mente del fisico che sta facendo esperimenti sui fotoni. Niente di ciò che percepiamo esiste indipendentemente dalle nostre percezioni. Ciò non significa che non esista niente all'infuori delle nostre percezioni; significa piuttosto che, esplorando la natura essenziale di ciò che sperimentiamo, scopriamo che nulla esiste, per sua natura, indipendente, ma che tutto esiste in funzione e nell'ambito di una rete globale di relazioni, in stretta interdipendenza. Il risultato della ricerca sui fenomeni è che essi sono simili a illusioni, privi di permanenza e di stabilità come afferma il buddhismo con la teoria dell'ANICCĀ e dell'ANATTĀ.

- le strutture psichiche, le predisposizioni karmiche, gli impulsi consci ed inconsci;
- la “coscienza” che immagazzina tutte le esperienze.

Quest’ultima possiamo chiamarla anima a condizione di ricordare che tutto è in continuo cambiamento. La cosiddetta anima è qualcosa che si manifesta quando esistono le condizioni sufficienti e convergenti. È come l’elettricità: se si toglie il fusibile la luce sparisce. Quando rimettiamo il fusibile la luce si manifesta. Non è venuta da nessun luogo, né se ne è andata. È la convergenza di tutte le condizioni che fa apparire quella cosa che possiamo anche chiamare “formazione”. Tutte le formazioni sono impermanenti, poiché quando una delle condizioni viene meno, la formazione si interrompe. Non possiamo qualificarla né come esistente né come non esistente, poiché la nozione di “essere” e di “non essere” non si può applicare alla realtà; quindi, possiamo solo parlare di “manifestazione” o “non manifestazione”.

Questa è “la via di mezzo”, la via che trascende tutte le coppie di opposti, come esistenza o non esistenza.

I sopra citati componenti psico-fisici, riaggregandosi dopo un’esperienza di vita vissuta, entrano di nuovo in un utero materno sospinti dall’attaccamento alla vita, dando luogo ad una nuova esistenza. Questo caso, in realtà, non è così frequente e generale, come comunemente si crede. Vi è chi muore col morire del corpo e chi vi sopravvive, passando a condizioni diverse. Sopravvive chi abbia indirizzato, ancora in vita, il proprio comportamento ai fini di una effettiva elevazione spirituale. Chi, invece, non ha raggiunto le condizioni per sopravvivere, dopo la morte si scompone nei suoi elementi psichici e vitali, passando ad una condizione segnata dalla infelicità. Nel caso della sopravvivenza, invece, la morte del corpo non rappresenta l’annullamento finale di tutti gli elementi mentali, volitivi ed affettivi che facevano parte della persona deceduta.

Che cos'è, allora, che unisce questi stati successivi di esistenza? Si tratta di un CONTINUUM, di un "flusso di coscienza", che si perpetua senza fine. Questo flusso accompagna l'essere in tutte le sue esistenze successive. La rinascita è innescata dall'attaccamento alla vita. Nel momento del trapasso, la configurazione della psiche del moribondo (risultato di atti fisici e mentali compiuti durante la vita) costituisce la coscienza iniziale dell'esistenza successiva, come un nuovo punto di partenza. C'è continuità di coscienza da una vita all'altra, ma è la continuità di un processo illusorio: l'illusione di una coscienza individuale, permanente e immortale. Per proteggersi dalle difficoltà l'uomo costruisce la casa del suo io separato, cementandola con l'illusione di un sé reale e indipendente, ma la casa che dovrebbe proteggerlo è anche la casa della brama, la prigione dell'ignoranza e degli attaccamenti da cui occorre liberarsi. Il Buddha ha scoperto l'inganno e in questa scoperta risiede la liberazione.

La continuità della coscienza e il *karma* non sono elementi di una dottrina religiosa a cui i buddhisti sono tenuti a credere; tale continuità è offerta e sostenuta da un ragionamento logico basato su una ipotesi razionale e coerente e sull'esperienza secolare dei praticanti buddhisti. La straordinaria premessa del buddhismo è che la natura intima della realtà può essere sperimentata attraverso una pratica spirituale condotta con diligenza. Essere buddhisti significa avere fiducia nella via buddhista e seguirne criticamente gli insegnamenti.

Una chiave all'esplorazione contemplativa della natura della realtà è la concentrazione meditativa, la capacità di rilassare la mente e incrementarne la chiarezza. La mente pacificata e stabilizzata è il mezzo che i buddhisti usano per investigare la realtà profonda della natura e della coscienza, nella convinzione che la realtà che i sensi ci presentano sia solo parziale e superficiale rispetto ad una realtà di fondo.

La rinascita non avviene a caso; esiste una coerenza nel meccanismo della rinascita, per cui un determinato comportamento andrà inevitabilmente incontro a determinate conseguenze. Questa coerenza si chiama *karma*. Nascere in un ambiente ostile, fra pestilenze, carestie, siccità e guerre indica la maturazione del *karma*, che si manifesta come condizioni ambientali. Ciò vale anche nel caso di un ambiente bello e armonioso.

La premessa buddhista è che tutte le attività, comprese quelle mentali, lasciano dei semi, delle tracce su un CONTINUUM, che non è solo una continuità dell'esperienza, ma anche una specie di deposito. Le esperienze si imprimono nella memoria sotto forma di ricordo, producendo delle tendenze emotive e comportamentali. Così le esperienze, l'apprendimento e l'ambiente, attraverso il CONTINUUM della coscienza, che funge da tramite, dispiegano i loro effetti, che costituiscono la base di partenza per le successive rinascite. La semplice presenza di pensieri negativi non produce danni, se non ci si attacca ad essi, con l'avvertenza di lasciare che i pensieri si esauriscano, svanendo da soli. Il problema sorge quando la coscienza indugia nei pensieri negativi, generando identificazione e attaccamento.

Se sorgono pensieri negativi (collera, gelosia, desiderio) che distorcono la mente, possiamo recidere l'attaccamento e l'accumulazione di *karma*, concentrando l'attenzione sulla natura stessa del processo mentale. Ma è necessario farlo all'inizio, proprio quando la mente comincia ad essere risucchiata dal vortice del pensiero negativo. In questo caso l'effetto karmico viene reciso come dal taglio di un coltello. Una pratica spirituale efficace implica lo sviluppo di una capacità di attenzione tale da permettere di rimanere fuori dal vortice dei pensieri e delle emozioni.

L'insegnamento buddhista afferma che è possibile neutralizzare i semi del *karma* negativo, impressi nel flusso della coscienza. Le azioni compiute non possono essere an-

nullate, ma è possibile purificare il proprio comportamento, in modo tale che i semi karmici non diano frutti, perché bruciati dal fuoco della purificazione.

L'esistenza di questo complesso sistema dimostra che un nesso di causa ed effetto c'è: l'esistenza successiva non sarebbe stata possibile se non ci fosse stata quella precedente; cosicché ognuno di noi è conseguenza di precedenti cause e contemporaneamente causa di future conseguenze, la più importante delle quali è la perpetuazione dell'io. Per il buddhismo l'io non ha altra esistenza se non quella che gli viene attribuita dall'attività mentale. L'ANATTĀ, il non sé, è un suggerimento, uno strumento per cominciare a riflettere su che cosa siamo veramente. L'io non è qualcosa che non dovremmo avere, ma è qualcosa a cui dare la giusta collocazione: è bene che l'io poggi sulla bontà della nostra vita, piuttosto che venga a crearsi (come effettivamente di regola avviene) dai difetti, dagli errori e dalle tendenze negative della mente.<sup>9</sup>

La costruzione dell'io ha esordio con l'inizio della vita di relazione. L'uomo fin dall'infanzia è costretto, per difendersi dall'aggressività che lo circonda, ad inventarsi un'immagine di sé. Con le esperienze successive questa immagine prende forma e diviene causa di conflitti, perché ognuno pretende, per questa sua maschera esteriore identificata con l'io, il massimo rispetto e la massima possibilità di affermazione. Quando ci analizziamo a fondo, troviamo un flusso di processi, percezioni, sentimenti, frammenti di ricordi, sogni, immaginazioni, desideri che fanno parte della nostra identità. Il buddhismo non nega la continuità della persona (a 60 anni siamo e non siamo la stessa persona di

---

<sup>9</sup> Il nostro condizionamento essenziale risiede nella situazione dualistica di lotta tra l'io soggetto e gli altri oggetti. In questa interazione non sperimentiamo le cose come sono, ma come noi le vediamo attraverso il filtro deformante del nostro io e delle sue reazioni: è quello che si chiama illusione.



quando avevamo 10 oppure 20 anni), ma nega l'esistenza di un io permanente.

L'uomo comune guarda al suo corpo (alla sensazione, alla coscienza) e lo confonde con l'io; osserva il suo io e lo scambia per il suo corpo (o le sensazioni, o la coscienza). Chiede il Buddha: « Quando dici "il corpo è mio", forse credi di avere poteri su questo "tuo" corpo? » Quello che si possiede davvero può essere mutato a proprio piacimento; ma noi possediamo solo processi impersonali (e per di più transitori, temporanei, impermanenti e perennemente cangianti) e ciò che è impersonale non può essere posseduto. Ove si rifiuta l'idea di un io si fa riferimento al metodo per distruggere una irrealistica ambizione. Attraverso l'attaccamento all'io costruiamo l'idea di "io sono". Al fondo di ogni manifestazione di orgoglio c'è l'idea di permanenza. L'idea di un io permanente è un'illusione che può essere vinta.

Constatare l'insostanzialità dell'io, come il Buddha ci insegna, non porta tuttavia il buddhista ad accettare rassegnatamente il suo destino, in quanto è vero che quel che gli accade è la conseguenza delle azioni passate, ma il futuro dipende esclusivamente da lui; non può rifiutare di accettare gli effetti di ciò che ha seminato, ma può costruire il futuro con la sua integra facoltà di scelta, avendo imparato a distinguere tra ciò che lo conduce all'infelicità e ciò che lo libera. Il segreto sta nella forte motivazione a percorrere la retta via per dare un senso all'esistenza.

Dalla nascita della civiltà greca in poi, vi sono stati tre grandi tipi di risposta alla questione del senso dell'esistenza. Il primo è quello della risposta religiosa, come è avvenuto con l'avvento dell'ebraismo, del cristianesimo o dell'islamismo. È una risposta che pone il fine dell'esistenza nell'al di là e, di conseguenza, nell'insieme dei doveri da compiere e delle leggi da rispettare per assicurare la

salvezza personale dell'anima immortale, in proporzione ai meriti acquisiti in questa unica vita terrena.

Ciò non ha impedito alle persone di cercare la felicità e l'equilibrio in questo mondo, oltretutto in attività perfettamente compatibili con la morale, anche in altre attività, in violazione dei precetti religiosi, pur perseguendo la ricerca della felicità eterna. I due fini erano compatibili, poiché l'acquisizione della felicità (soprattutto in ambito cristiano) poteva ugualmente essere raggiunta grazie alla possibilità offerta dalle chiese di giovare del perdono, della assoluzione e della remissione dei peccati.

Una tradizione spirituale potrebbe dunque essere giudicata da un lato in base alla giustizia della sua metafisica e dall'altro in base all'efficacia dei metodi offerti per effettuare la trasformazione interiore. Il fatto è che un gran numero di persone non va più a messa e non vuole più applicare i precetti religiosi, che trova reazionari (aborto, contraccezione, bioetica). La speranza dell'al di là non compensa più i disagi sociali da sopportare. Le vocazioni al sacerdozio sono sempre più rare. I preti fanno fatica a raccogliere la gioventù che ha smarrito il cammino. La disoccupazione, la corruzione, la droga, la sfiducia sono dilaganti. Questi sono gli aspetti deboli (fatte salve le dovute eccezioni) della risposta religiosa.

La seconda via per dare un senso all'esistenza è quella filosofica; cioè la ricerca della saggezza e della pace interiore, frutto di una visione consistente nel liberarsi dalle passioni, dalle ambizioni e nel riservare le proprie energie ad ambizioni più elevate di ordine intellettuale, spirituale, estetico, filosofico, morale. La civiltà ellenica ha esperito questo percorso cercando la saggezza in funzione del suo valore pratico. Il saggio è, a un tempo, buono ed assennato. In questo modo la filosofia non è una disciplina come le altre; è una metamorfosi integrale del modo di vivere. L'unione della conoscenza con la saggezza è stata l'idea-

guida delle fiorenti scuole filosofiche ateniesi (da Socrate, a Platone, ad Aristotele) il cui prestigio era poi continuato nei secoli con lo Stoicismo e l'Epicureismo, per concludersi alla fine del XVII secolo.

L'abbandono dell'atteggiamento filosofico si è verificato come conseguenza del dialogo instaurato con la scienza moderna nel XVIII secolo, orientato verso la conoscenza pura, l'interpretazione della storia e trascurando la gestione dell'esistenza e la ricerca del suo senso. La fede nella scienza ha sostituito la fede nella saggezza. La filosofia dei lumi della ragione (secondo questa nuova tendenza) avrebbe permesso di capire il funzionamento del reale, dissipando le illusioni, le passioni, le superstizioni. La conquista della saggezza e della felicità sarebbe passata attraverso la conoscenza oggettiva e la spiegazione dei misteri nascosti nell'Universo.

La scienza, in verità, ha consentito un notevole miglioramento dell'esistenza umana, ma questo approccio mira più a trasformare le condizioni dell'esistenza, che a darle un senso. Quando gli uomini del XVIII secolo parlavano di progresso, grazie ai Lumi, non pensavano affatto che la scienza dovesse risolvere da sola tutti i loro problemi. Pensavano che essa potesse fornire l'occasione di disporre di condizioni tali da permettere di acquisire una certa serenità e benessere. La realtà si è dimostrata del tutto diversa, dato che le condizioni vantaggiose sono state riservate ad un ambito ristretto ed elitario della società, mentre milioni e milioni di persone meno dotate e più deboli hanno dovuto soccombere per le malattie e la fame di fronte alla tracotanza e all'ingordigia dei forti (pensiamo all'epoca della colonizzazione), con estrema ingiustizia nel godimento delle risorse.

Se a ciò si aggiunge che lo sviluppo materiale a oltranza porta a fabbricare cose non propriamente necessarie, ci si trova presi nell'ingranaggio del superfluo. Senza valori spirituali, il progresso materiale può condurre alla catastro-

fe. Può avvenire, infatti, che di fronte ad un miglioramento di livello di vita in senso materiale, non si riscontri un simile miglioramento di qualità della vita.

La terza via per dare un senso all'esistenza non è stata ancora trovata dalla maggior parte degli uomini occidentali. Di tentativi ce ne sono tanti, a volte lodevoli altre meno, ma il fatto che si continui ancora incessantemente a cercare fra opzioni diversissime, rivela che l'appagamento è ben lontano dall'essere stato raggiunto. Poiché non basta il miglioramento delle condizioni materiali, da molti è avvertita l'esigenza che occorra una profonda trasformazione dell'essere attraverso la saggezza, la quale è conseguibile con la intima comprensione della natura dell'essere e della mente, oltreché delle cause della felicità e del dolore. La compiutezza e la serenità nascono dalla conoscenza, o da ciò che potremmo chiamare la realizzazione spirituale. L'Occidente ha trionfato nella scienza, ma non possiede più né una saggezza né una morale plausibili.

L'Oriente può recarci la sua morale e le sue direttive di vita: non per nulla il Buddha si offre oggi con tanta maggiore facilità, in quanto in Occidente non trova concorrenti, e conseguentemente ci consiglia di mettere in pratica l'Ottuplice Sentiero, ormai collaudato da 2500 anni di esperienza; ci dice, inoltre, che dobbiamo esercitarci senza aspettarci risultati immediati, senza focalizzare la mente su alcuna meta di illuminazione; ci esorta a pensare solo all'azione, al "fare" momento per momento, giorno dopo giorno, con la consapevolezza che abbiamo intrapreso un viaggio in cui non ha importanza se siamo o non siamo certi di arrivare a destinazione. L'eventualità che un punto di arrivo potrebbe anche non esistere (accettare l'incertezza) richiede molto coraggio, ma, al tempo stesso, getta le basi della liberazione. È il concetto di SHUNYATA. Nessun dogma, nessuna fede, nessun "credo".

Solo guardando noi stessi potremo cambiare. Tutto ciò che ci serve ci sarà come c'è anche adesso, solo che non ce ne rendiamo conto, perché crediamo che ci serva qualcosa d'altro. La risposta è così vicina che non riusciamo a vederla. Nel silenzio e nel raccoglimento c'è la forza. Guardiamo con attenzione costante, continua, tenace il peregrinare incessante della nostra mente vagabonda, senza lasciarci coinvolgere inconsapevolmente. Impariamo ad osservare con vigile impegno ciò che accade intorno a noi nell'andare e nel venire, nel guardare e nel parlare, nel cibarci e nel bere, nel masticare e nel gustare, nell'evacuare e nel mingere, nell'addormentarci e nel destarci. In questa attenzione c'è tutto quello che ci serve, compresa la chiave d'oro del VEDERE in perfetto stato di equanimità. L'energia che ci tiene in vita sani, coscienti e vigili è la stessa energia che sostiene il Cosmo, e noi ne siamo parte.

#### **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.