

## Disordine mentale e vacuità\*



Tutti siamo preda del disordine mentale a causa dell'ignoranza, cioè della mancanza di comprensione del modo disordinato col quale il nostro cervello lavora normalmente, costruendo teorie, ipotesi, interpretazioni e spiegazioni che, alla prova, risultano completamente sbagliate. L'ignoranza orienta la nostra attività mentale e contribuisce a formare le nostre strutture psichiche, le quali registrano la presa di coscienza delle esperienze sensoriali e mentali. Abbiamo, quindi, un organismo con cinque apparati recettori e un cervello che ne elabora gli stimoli.

Dal contatto tra lo stimolo esterno e gli organi di senso trae origine l'esperienza e l'esperienza dà origine ad una teoria. Neurologicamente, questo presuppone il passaggio di impulsi elettrici o chimici dall'area sensoriale del cervello (una specie di archivio-memoria) a quella che forma i concetti, attraverso l'opera dei neuroni e delle loro sinapsi. Il processo è naturale ed è la base fisica dell'apprendimento.

---

\* Appunti tratti da FRITJOF CAPRA, *Il Tao della fisica*, e alcuni insegnamenti del DALAI LAMA e di ALTRI MAESTRI DI DHARMA.

A questo punto interviene l'emozione, che è la seconda radice principale del disordine mentale. L'emozione non è altro che la nostra reazione, la quale attiva il circuito perverso di desiderio, repulsione, rabbia o paura. Se l'emozione è piacevole vorremmo ripeterla all'infinito, oppure temiamo di perderla; se è spiacevole vorremmo allontanarla. Il che significa che una risposta emotiva, specialmente se ripetuta, diviene un'abitudine implicante trasformazioni caratteriali durature. Pertanto, il disordine mentale è l'abitudine che ci deriva dalle sensazioni, sia direttamente percepite, sia indirettamente, per associazione, ogni qualvolta lo stimolo si ripresenta.

Non solo quelli che vanno da uno psichiatra, o quelli che la società definisce malati di mente sono vittime di questo disordine, ma la maggior parte delle persone. Quello che noi siamo oggi è la somma di tutte queste abitudini emotive, che abbiamo acquisite dalla nostra prima infanzia fino ad oggi. Sono questi comportamenti emotivi accumulati, che danno origine al nostro comportamento di ogni giorno.

Tutto questo discorso è diretto a dimostrare che i concetti e i convincimenti che ci siamo formati sono completamente viziati da errori, perché derivano da informazioni errate. Infatti le nostre basi sensoriali ci riferiscono solo una parte della realtà e solo ciò che della realtà appare. Se poi ci addentriamo nello studio della materia, il buio è totale. Per i nostri sensi un tavolo è un tavolo e una sedia è una sedia. In realtà, non esiste alcun tavolo né alcuna sedia. La realtà non può essere afferrata con concetti o idee.

Al di là della realtà convenzionale, come viene percepita dai nostri organi di senso, c'è una realtà ultima, che è il vero modo di esistere di tutto il mondo fenomenico, secondo i filosofi orientali; per essi la natura essenziale della realtà è VACUITÀ. Ciò significa semplicemente che tutti i concetti elaborati dalla mente umana a proposito della realtà

sono soggetti ad un profondo processo di revisione, e a una revisione è arrivata anche la scienza alla distanza di secoli.

La vecchia tradizionale concezione del mondo della “scienza classica” risale agli atomisti greci Democrito e Leucippo, ma ebbe la sua più chiara formulazione nel 1600 con Galilei, Descartes, Newton e altri. Descartes separò il settore della mente dal settore della materia. La natura, secondo Descartes, funzionava in base a leggi meccaniche; egli estendeva questa concezione anche agli organismi viventi; piante ed animali erano per lui semplicemente macchine ed anche se gli uomini avevano un’anima (da qui il famoso « cogito, ergo sum ») tutto ciò che riguardava il corpo era una macchina. Questa inquadratura fu portata a compimento da Isacco Newton, il quale sviluppò una formulazione matematica stringente, che diede sostanza alla struttura mentale cartesiana. Il predominio dei concetti newtoniani proseguì fino al XX secolo inoltrato, quando i fisici, costretti dalla sperimentazione della ricerca nucleare, svilupparono una concezione del mondo completamente diversa.

La teoria della relatività ci ha dimostrato che lo spazio non esiste come entità tridimensionale separata dal tempo; esiste piuttosto un continuo quadridimensionale “spazio-tempo”, nel quale le tre dimensioni dello spazio sono indissolubilmente intrecciate con la dimensione unica del tempo. La più importante conseguenza è la conoscenza del fatto che la massa è una forma di energia, che nella massa di ogni oggetto è immagazzinata energia e la relazione tra massa ed energia è data dalla famosa equazione  $E = mC^2$ , dove C è la velocità della luce.

Le strutture atomiche e molecolari, con le loro alte velocità di rotazione conferiscono alla materia durezza e solidità, ma queste caratteristiche sono solo apparenti. I nostri organi di senso ci ingannano. L’apparenza non corrisponde alla realtà. Sappiamo che le strutture sono composte da a-

tomi, gli atomi sono composti da elettroni, protoni, neutroni e nuclei. Nei nuclei troviamo i fotoni, i neutrini, i muoni, i mesoni, i pioni, i kaoni, i barioni, gli adroni, che formano, per ora, la famiglia conosciuta delle particelle elementari. Ebbene, queste particelle elementari non hanno alcuna sostanzialità materiale. Quello che osserviamo sono modelli dinamici, che continuamente si trasformano l'uno nell'altro. Un balletto cosmico incessante di energia.

A livello sub-atomico la materia non esiste in uno spazio definito, ma esprime piuttosto tendenza ad esistere. Nella formulazione quantistica queste tendenze sono indicate come probabilità di interconnessioni.

L'universo non è una collezione di oggetti fisici separati, bensì come una complicata rete di relazioni tra le varie parti di un tutto in cui diverse specie di connessioni si alternano, si sovrappongono, si combinano. E siccome ognuno di noi fa parte di un tutto unico nell'ordine cosmico, ognuno di noi è coinvolto in questo turbine.

Questo è quello che intendevano dire i Maestri Orientali quando affermavano che «tutte le formazioni sono *aniccā*», sono, cioè, impermanenti, provvisorie, soggette a continui cambiamenti e trasformazioni, grazie ai quali tutte le cose e tutti gli eventi interagiscono l'uno con gli altri in modo tale che ogni cosa e ogni evento è conseguenza di una causa e diventa a sua volta causa di future conseguenze.

Nonostante l'uso di termini come VACUITÀ e VUOTO, i saggi orientali fanno capire che essi non intendono riferirsi alla comune vacuità quando parlano di *suññata*, ma, al contrario, intendono un vuoto che ha un potenziale creativo infinito, tanto da poterlo quasi identificare con una Entità o Potenza Assoluta, ineffabile, indicibile, sconosciuta, ma presente. Così si sono espressi per trasmettere la esperienza mistica della natura.

Come si vede, le concezioni del mondo della fisica moderna e del misticismo orientale sono simili. Entrambe si

manifestano quando l'uomo indaga sulla natura essenziale delle cose e scopre una realtà diversa dietro la superficiale apparenza meccanicistica della vita quotidiana. I fisici traggono la loro conoscenza da esperimenti; i mistici da intuizioni legate alla meditazione. L'oggetto dell'osservazione è molto diverso nei due casi: il mistico guarda dentro la sua coscienza ed esplora anche il corpo come manifestazione fisica della mente. L'esperienza del corpo è messa in rilievo in molte tradizioni orientali. Quando stiamo bene in salute, non avvertiamo la sensazione di una parte specifica del corpo, ma siamo consapevoli che esso è come un tutto integrato: questa consapevolezza genera una sensazione di benessere e felicità. Il mistico è consapevole della totalità del cosmo intero, che viene sentita come una estensione del corpo.

Dice Lama Govinda: « La coscienza abbraccia l'Universo, l'Universo diventa il suo corpo, mentre il suo corpo fisico diventa una manifestazione della Mente Universale. » Al contrario, il fisico inizia la sua indagine penetrando negli strati più profondi della materia; ha anche imparato che egli stesso e la sua coscienza sono parte integrante dell'unità di tutte le cose e di tutti gli eventi, come ci insegna la moderna psicologia transpersonale.

Il mistico e il fisico giungono alla stessa conclusione: il primo partendo dall'interiorità, il secondo dal mondo esterno. Il fisico fa esperienza del mondo attraverso una specializzazione estrema della mente razionale. Il mistico attraverso una specializzazione estrema della mente intuitiva. Ciò che ci serve, quindi, è una interazione dinamica tra intuizione mistica e analisi scientifica.

Riguardo alla VACUITÀ, c'è da osservare che tutti i fenomeni sembrano esistere per una diversità di apparenze prodotte interdipendentemente a partire dalla loro natura del tutto priva di esistenza reale. Ed è per questo che ogni cosa conosciuta possiede due nature: una natura, che è il suo modo superficiale di apparire e un'altra, che è la maniera pro-

fonda di esistere; esse sono chiamate, rispettivamente, verità relativa o convenzionale e verità ultima. L'esistenza apparentemente inerente è, per ignoranza, ritenuta reale in quanto è correlata con la supposta presenza dell'“io” e dei relativi desideri ed avversioni.

Se l'apparenza e la natura reale dei fenomeni concordassero, vale a dire, se essi non avessero una natura profonda distinta dalla loro maniera superficiale di esistere, si potrebbero considerare reali le loro apparenze convenzionali. Ma non è così. Benché i fenomeni sembrino assolutamente reali, in senso ultimo, essi non lo sono. Essi non sono né intrinsecamente esistenti, né completamente inesistenti.<sup>5</sup> Questa è la visione della via di mezzo.

Tutte le cose che dipendono da cause sono dette vuote. Poiché non v'è fenomeno che non sia dipendente da cause, non v'è fenomeno che non sia vuoto. La percezione visiva della forma, ad esempio, è valida in relazione all'apparenza della forma, mentre essa è errata in relazione alla verità ultima. La vacuità non esiste separata dalla forma. La forma stessa è vacuità, così come ciò che è vacuità è forma.

L'albero è la verità relativa o convenzionale, mentre il suo modo reale di esistere, la verità ultima, è la vacuità. Questa diventa il significato della sua reale natura e si spie-

---

<sup>5</sup> Il primo livello di verità, la verità relativa, è illusorio perché fa apparire le cose come esistenti in modo indipendente da cause e condizioni. Il secondo livello di verità è la natura vera assoluta non dualistica delle cose. Quando particolari energie si uniscono producono un fenomeno relativo; il suo modo di esistere è dualistico perché percepito da una mente dualistica. Tuttavia ogni cosa sorge all'interno dello spazio della non-dualità. Sebbene i fenomeni relativi abbiano una loro esistenza e una loro funzione, non sono veri in senso definitivo ed assoluto. Un tavolo è un tavolo sotto il profilo della dualità, tuttavia non possiamo dire che il tavolo, per il suo modo apparente di esistenza sia la verità assoluta. Potremmo domandarci: se il tavolo ha la caratteristica ultima della non dualità, perché non ne abbiamo, la percezione diretta? La risposta è: perché tra noi e il tavolo c'è il velo della mente dualistica.

ga, quindi, che anche la vacuità può essere vista come realtà relativa. La forma è un'illusione magica; le sensazioni, le percezioni, le formazioni mentali e le relative coscienze sono anch'esse illusioni magiche. L'illusione magica è solo un nome; il nome è una creazione fittizia assegnata ad ogni fenomeno e non serve ad altro che a designare.

La non esistenza di una entità dipendente è chiamata non sostanzialità, vacuità e poiché questo è il modo ultimo e profondo di esistere di tutti i fenomeni, esso è chiamato verità ultima. La vacuità, la verità ultima è la maniera reale di esistere del fenomeno che essa qualifica. La natura vuota dei fenomeni può essere acquisita solo in assenza di un'opinione preconcepita. Se, pur avendo una buona conoscenza intellettuale della vacuità, la sperimentiamo come un nulla, come annientamento di ogni cosa, questo vuoto di annientamento non è la vacuità. Poiché la vacuità è un modo di negazione che non lascia nulla al posto dell'oggetto considerato, la sua realizzazione deve rendere visibile ed evidente la semplice assenza dell'oggetto analizzato. Ciò che si presenta agli apparati recettori sensoriali ed alla mente è una chiara vacuità; è la completa non esistenza dell'apparenza compatta delle cose; la natura finale o semplice esistenza reale è la vacuità.

Con la pratica, potremo riconoscere che tutto ciò che appare alla nostra percezione, si manifesta come realmente esistente, come se fosse tutto vero. Una volta acquisita la giusta visione, gli stati mentali molesti, quali desiderio o avversione, perderanno gradualmente la loro forza. Quando la comprensione di *suññata* diventa più profonda, allora realizziamo che l'“io”, che ci sembrava reale e indipendente, non ha, in realtà, alcuna esistenza. Una volta riconosciuta la natura relativa della mente individuale potremo gradualmente riuscire a capire la sua natura ultima, che è la natura di Buddhità, sia pure potenziale.

L'esperienza essenziale della vacuità è un'esperienza estremamente semplice, che si colloca a monte delle nozioni e dei concetti, che costituiscono l'abituale funzionamento della mente e delle sue percezioni dualistiche (soggetto-oggetto). È un'esperienza primaria, verginale della realtà, prima che questa venga toccata dalla mente.

La concettualizzazione operata dalla mente ci fa entrare in un processo costituito interamente da giudizi, valutazioni, prese di posizione e di conseguenza di lotta e conflitto. Anche i nostri tentativi di meditazione possono essere costruzione dell'"io". In modo più o meno grossolano o raffinato, cerchiamo di migliorare, di indurre uno stato di coscienza più elevato, mentre questo potrebbe essere un altro tentativo dell'"io" di perpetuare la propria esistenza, col risultato di occultarci all'infinito il segreto meglio custodito (quello della vacuità) perché colui che lo nasconde è anche quello che lo cerca.

Il punto fondamentale è che l'intelligenza non appartiene all'"io", poiché l'"io" è una sovrapposizione alla conoscenza primordiale. L'"io" se ne appropria e la deforma, creando l'illusione; esso fa sì che si sperimenti il percepito come "altro", in relazione a un punto di riferimento centrale chiamato "me". L'esperienza della vacuità di noi e di tutte le cose ci rivela come questo punto di riferimento è inutile e, in ultima analisi, fonte di tutti i problemi.

L'approccio alla meditazione si fonda su un principio paradossale: la meditazione è una non-meditazione. La pratica consiste nel non lasciare fare all'"io" niente di particolare. Si impara la non-azione mentale. A livello elementare la pratica si ritrova già in *samātha-vipassanā*, dove impariamo a non lottare con i pensieri e il nostro coinvolgimento in essi è ridotto ai minimi termini. I pensieri sono semplicemente pensieri, senza seguito, e non devono poterci bloccare. Si deve solo riconoscere questo stato di calma vigile e



serena e poi lavorare con le difese contro gli ostacoli che impediscono di rimanervi.

*Suññata* è uno degli accessi alla liberazione: questo termine significa che non c'è nulla da asserire, in quanto l'Ultimo non può essere definito e, sebbene esso non sia arida vacuità, non può essere paragonato a ciò a cui siamo abituati a pensare. L'Ultimo non può essere afferrato da ideologie come l'eternalismo, la persistenza, le teorie sul puro "Ego", che sono tutti capricci passeggeri, più che indicazioni di vero filosofare. La buddhità, che è *suññata*, permea tutti gli esseri, come il burro permea il latte. Ciò significa che tutti gli esseri sono dotati di buddhità, in quanto non c'è differenziazione tra la buddhità dei Buddha e quella degli esseri senzienti: però questo richiede la volontà di liberarsi dei pesanti condizionamenti.

Dall'ignoranza della vacuità scaturisce l'attaccamento, con le sue due ali: paura ed avversione. La paura è il profondo timore che la mancanza di un "io" solido e permanente implichi la nostra distruzione; l'attaccamento è il desiderio di qualunque esperienza, attività, stato mentale, emozione o qualsiasi cosa che speriamo possa riempire la "mancanza di una base"; l'avversione è il rifiuto di tutto ciò che sembra andare nella direzione contraria.

Viceversa, la serenità del nostro non essere una cosa solida e permanente, del nostro "vuoto", ovvero l'assenza di qualunque natura fissa, ci garantisce la libertà di diventare tutto. Siamo solo la insignificante manifestazione di una rete globale di relazioni. Incominciamo così ad accorgerci che dietro i nostri frenetici tentativi di costruire un "ego" solido contrapposto a un mondo solido c'è un senso di aperta sconfinatezza.

Ogni passo in questa purificazione, ogni passo nella accettazione della mancanza di fondamenta, nel lasciar andare ("letting go") i desideri e le paure centrate sull'"io", nella disidentificazione dai processi dell'attaccamento, ogni

passo nella VACUITÀ è un passo in più verso la libertà. Se non siamo radicati nella vacuità – il che equivale a umiltà – non può nascere alcuna compassione, poiché l'essere centrati sull'“io” ci impedisce di vedere e di toccare l'interrelazione universale. La vacuità, cioè l'essere vuoti di un'esistenza fissa e separata significa che ognuno appartiene a tutti gli altri. Questa realizzazione è la radice stessa della compassione e la compassione, assieme alla vacuità e alla umiltà, è la vera natura di Buddha.

*Suññata* è pura trascendenza. Nel momento in cui la concepiamo come qualcosa, la svestiamo del suo carattere trascendente. Se ci si attacca a *suññata* interpretandola in senso meramente negativo si cadrà in una strada pericolosa. Quelli che fanno di *suññata* un concetto della loro mente, trasformandola in un oggetto ordinario di cognizione, aumentano la gravità della malattia di cui soffrono. La malattia è il loro razionalismo, che porta al suicidio spirituale.

La perfezione della consapevolezza discriminante o Mente non può essere espressa a parole, ma deve essere sviluppata. Se si vuole ottenere l'argento puro dall'argento greggio bisogna fondere il metallo. Allo stesso modo, la realtà è sempre stata *suññata*, ma gli esseri devono imparare a conoscerne e svilupparne la consapevolezza, poiché *suññata* appare sotto varie forme e può essere sperimentata con difficoltà.

L'esistenza è la concezione dell'eternalismo, la non-esistenza è quella del nichilismo; il sé è un estremo, il non-sé è un altro. Ciò che giace nel mezzo non può essere attestato o dimostrato logicamente, non appare come qualcosa e non è percettivo. Questo è il sentiero di mezzo, seguendo il quale si può investigare l'intera realtà. Non rimanere con alcuna cosa, non pensare, non concettualizzare, questa è la pratica della perfezione della consapevolezza: è uno stato che è simile alla contemplazione attenta del cielo. Il cielo, una vasta distesa blu, è particolarmente adatto a produrre

l'esperienza di una "sensazione pura", in quanto la sua uniformità non procura distrazioni. Non pensare all'origine e alla non origine, al pensabile e al non pensabile. Quando non si pensa né all'uno né all'altro, né al Samsara né al *nibbāna*, si vede *suññata*. Vedere *suññata* è non vedere alcunché.

I dubbi si disperdono con la pratica dell'assorbimento meditativo. Praticare *suññata* per un giorno è più meritorio che leggerlo, scriverlo, ascoltarlo, spiegarlo, discuterlo. Vedere le cose senza forma, senza carattere e senza natura propria è prendere rifugio nel Buddha con la mente in pace.

Nel buddhismo theravada la vacuità significa mancanza di un sé, *anattā*, perché è a causa di un senso illusorio di un sé sostanziale che soffriamo continuamente. Secondo il Mahayana, invece, *suññata* è strettamente legata a compassione-*metta*. *Suññata* è azione e anche *mettā* è azione; dalla loro unione nasce la compassione, che induce a vedere la realtà con occhi diversi. Il Mahayana si avvicina alla vacuità e alla saggezza in modo più metafisico, mentre il modo Theravada è forse più psicologico, ma entrambi gli approcci sono necessari.

Si dice: «non credo in Dio» e poi si afferma: «credo nella vacuità.» Nel linguaggio occidentale la parola vacuità ha una connotazione negativa: implica un senso di niente. Forse ci si avvicina di più a *suññata* col termine "apertura" o "illimitatezza". Si dice che la natura della mente è come il cielo, ma la natura della mente non è il cielo, perché la mente ha qualcosa che il cielo non ha, ovvero la conoscenza della coscienza, nota come "chiara luce". È *suññata*. *Suññata* è unione o indivisibilità della saggezza e della compassione. Se, attraverso la contemplazione, abbiamo visto realmente la vacuità e l'interdipendenza di tutte le cose in noi stessi, il mondo si rivelerà in una luce più luminosa, più fresca, più brillante e quasi come un sogno. Così viene la consapevo-

lezza che, se siamo interdipendenti con ogni cosa e ogni altra persona, anche le azioni, le parole e i pensieri hanno le conseguenze più sorprendenti e imprevedibili in tutto l'universo.

Un foglio di carta non ha un'esistenza separata, ma se guardiamo in profondità nella carta vediamo l'intero cosmo: il sole, la foresta, l'aria, la pioggia, la terra. Pertanto, vacuità significa assenza di un'esistenza separata e la presenza dell'intero Cosmo dentro i singoli fenomeni. Sicché vacuità equivale ad *aniccā* e *anattā*.

La comprensione della vacuità porterà compassione, tolleranza e quindi a guardare con profondità nel proprio sé e in quello degli altri, sperimentalmente. Non dobbiamo neanche pensare alla compassione; la compassione è là, naturalmente, nello stesso modo in cui il sole emette naturalmente la sua luce.

La vacuità ha come sua natura inerente l'equanimità, la benevolenza, la gioia, che si manifestano spontaneamente quando la mente è liberata dalle emozioni negative, che ci limitano. La mitezza, la tolleranza, l'apertura richiamano inevitabilmente il mistero di ciò che, non sapendo come dire, chiamiamo Dio, Dharma, Vuoto. Chi non sa, chi non accetta la conoscenza della non-conoscenza non può scoprire il Dio nascosto, il Dio sconosciuto, non può scoprire un orizzonte vasto e senza fine, dove non c'è l'annuncio di una verità a dividere, ma la ricerca della verità a unire.

#### **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.