

INTRODUZIONE

L'essenza del buddhismo^{*}



Parlare di Buddhismo è un compito estremamente difficile, per il fatto che gli insegnamenti dal Buddha impartiti nell'India settentrionale circa 500 anni prima della nostra era, trasferendosi, nel corso dei secoli, in altre aree geografiche e culturali, sono stati divulgati da eccelsi Maestri e riformatori, ognuno dei quali ha interpretato e sviluppato un aspetto della dottrina più congeniale alla propria epoca, alla propria mentalità, alla propria sensibilità, alla propria educazione. Cosicché il Buddhismo tibetano, quello cinese, quello giapponese, o quello del sud est asiatico (Laos, Cambogia, Thailandia, Birmania, Sri Lanka) presenta ognuno delle peculiarità, pur nel rispetto delle fonti comuni, costituite in un primo tempo da una trasmissione orale convalidata e riconosciuta in Concili Generali, e successivamente ratificata in scritture di testi definiti canonici, in lingua sanscrita e in lingua pāli.

^{*} Appunti tratti da: WES NISKER, *La natura di Buddha*, Bresso (MI), Futura 2000; JEAN FRANÇOIS REVEL - MATTHIEU RICHARD, *Il monaco e il filosofo*, Firenze, Neri Pozza, 1997; CHÖGYAM TRUNGPA, *La pratica della meditazione*, Roma, Ed. Mediterranee, 1997.

A titolo di esempio citerò alcuni grandi Maestri. In India, nel II sec. d.C. Nagarjuna, fondatore della Scuola Madhyamika. Sviluppò la teoria della vacuità e della non dualità. Nel IV sec. d.C. Vasubandu; si dedicò all'*Abhidhamma*, fondò la Scuola Yogacara. Nel VII sec. Santideva approfondì l'aspetto mistico. A Ceylon Buddhaghosa scrisse il *Visuddhimagga*, una vera enciclopedia sul Sentiero della Purezza. Nel Tibet, 600-650 d.C. Padmasambava, fondatore della setta dei "Berretti Rossi". Nel 1400 Tsong-Kapa, grande riformatore, fondatore dei "Berretti Gialli". Nella stessa epoca Marpa, grande traduttore, maestro del grande poeta Milarepa. In Giappone nel 1223 Eihei Dogen e Nichiren, Heinen, Shinram, le Scuole Tendai, Rinzai, Zen Soto. Qui parleremo del buddhismo theravāda, una corrente conservatrice ancora viva nel sud-est asiatico, con una esposizione a tesi: dimostrare che il buddhismo è una scuola di psicologia.

Il Buddha ha impartito il suo insegnamento nell'arco di 45 anni, dal suo trentacinquesimo al suo ottantesimo anno di vita itinerante, percorrendo un territorio di circa 800 km² nella valle del Gange. La prima cosa che insegnò fu il dolore. Questo iniziale punto partenza ha dato modo a studiosi occidentali superficiali di affermare che il buddhismo è, sostanzialmente, la religione del pessimismo. Niente di più falso. È vero sì, il Buddha ha detto: « Nascere è dolore, invecchiare è dolore, morire è dolore; la vita è piena di dolore fisico, dolore psichico, sofferenza, angoscia, depressione; essere uniti a ciò che non si ama è dolore; essere separati da ciò che si ama è dolore; non ottenere ciò che si desidera è dolore; l'attaccamento al corpo, alla sensazione, alla percezione, alle emozioni, alla conseguente attività volitiva e alla coscienza è dolore. »

Ma questa è soltanto la prima delle quattro Nobili Verità. Il Buddha si comporta come il grande medico dell'umanità; Egli fa l'anamnesi, determina la diagnosi, prescrive la terapia e azzarda una prognosi. Dopo aver affermato l'esistenza del dolore rivela, con la seconda Nobile Verità, la causa del dolore, che è il non sapere. L'uomo soffre perché ignora di essere coinvolto in meccanismi che egli non è in grado di controllare, in quanto accecato dal desiderio, il quale genera attaccamento, il quale genera insoddisfazione, in una catena infinita di nascite e morti.

Con la terza Nobile Verità viene introdotta la grande speranza, la grande rivelazione, allorché solennemente si attesta che da questo tunnel di dolore, di ignoranza e di attaccamento si può uscire, come Lui, il Maestro, ne è uscito. E finalmente, la quarta Nobile Verità afferma che l'unico modo di uscire dal tunnel è seguire scrupolosamente l'Ottuplice Sentiero.

Non bisogna dimenticare che il Buddha è nato nella cultura religiosa dell'India e dell'Induismo, ma, come tutte le guide dell'umanità è un innovatore. Per prima cosa, con spirito riformatore, analizza la nozione di *kamma* (sanscrito: *karma*), tramandata dall'Induismo, constatandone l'inadeguatezza a causa del carico di sovrastrutture mitologiche, di cui era stato oberato nel corso dei secoli, attraverso la creazione di divinità, simboli di corrispondenti profondi abissi dell'animo umano. *Kamma* è azione. Il fatto che una buona azione produca buoni effetti e una cattiva azione ne produca di cattivi non è per il buddhismo un fatto di giustizia, di ricompensa o di punizione, ordinate da una potenza preposta a giudicare la nocività o la bontà dell'azione.

Per la tradizione ebraico-cristiana il male è un peccato, cioè un'offesa fatta a Dio. Sembra che Dio fosse molto vicino al popolo ebraico, attraverso i suoi

Profeti, ma non è da sottovalutare il fatto che pensare di poter offendere Dio col proprio male agire è una immodesta presunzione di non poco conto, formatasi in innumerevoli generazioni dell'antico e del recente passato. La tradizione si è consolidata nei secoli, nonostante che sant'Agostino nel IV secolo avesse chiaramente affermato che Dio è inconoscibile e che la sua verità sta al di là della portata della mente umana. Dal Libro dei Discorsi si legge: « Poiché si sta parlando di Dio, non lo capite. Se lo capiste non sarebbe Dio. » Cioè, quel Dio di cui tanto familiarmente si parla non è Dio, ma è un Dio inventato a scopo consolatorio, o, peggio ancora, col proposito di stabilire un potere.

Allora, se il male non può definirsi peccato contro Dio, non può nemmeno parlarsi di castigo connesso. Il male ha nel proprio DNA la appropriata punizione. Allorché viene inserito nella sostanza della nostra vita, esso porta infallibilmente ed automaticamente con sé la coerente condanna, a causa della natura stessa dell'azione. Dice il proverbio: « Semina un'azione, raccoglierai un'abitudine; semina un'abitudine, raccoglierai un carattere; semina un carattere, raccoglierai un destino. » Ciò vuol dire che l'agire abitudinarimente in una determinata linea di condotta, produrrà modificazioni caratteriali conformi all'azione; talché il male finisce per ritorcersi sempre su chi lo fa. La Legge del *kamma* agisce automaticamente come Legge naturale universale: per esempio, la Legge di gravità.

Quando si è rotto un equilibrio, esso va imprescindibilmente ripristinato in questa stessa vita, o in quelle successive. In quest'ultimo caso, si potrebbe dedurre che a pagare le conseguenze del male agire non sia colui che lo commette, ma un'altra persona. La realtà non è questa.

La concezione delle *Upanishad*, secondo cui esisteva un'anima immortale, che era tutt'uno con l'Anima Universale, è giudicata dal Buddha una follia. La rinascita avviene senza un'anima capace di trasmigrare e generare un'identità. La coscienza, plasmata dal *kamma*, è l'anello intermedio che genera il legame tra il defunto e il rinato. Quando l'individuo muore, i semi del *kamma* sono ciò che si lascia alle spalle; essi vengono conservati dalla coscienza-deposito, dove giungono a maturazione e dove viene messo in moto un processo di rinascita. Il Buddha aveva definito la persona empirica come priva di un'anima permanente perché dalla presunta presenza dell'anima scaturisce inevitabilmente l'egoismo, fonte di immensi guai.

Il buddhismo Mahayana modificò questa formulazione con l'Insegnamento "NESSUNA IDENTITÀ - NESSUNA DIVERSITÀ". Ciò significa che il rinato non è del tutto identico all'Essere vissuto nell'esistenza precedente né del tutto diverso. Egli è tuttavia condizionato dal *kamma* prodotto nell'esistenza precedente. Potrebbe sembrare che la negazione dell'anima cancelli qualsiasi legame tra il produttore del *kamma* e chi ne raccoglie gli effetti, determinando una deresponsabilizzazione del rinato, ma non è così; esiste una via di mezzo.

Qualsiasi ente che nasce condizionato non è identico né diverso dall'ente che l'ha generato. Tra i 5 *khanda* del rinato (il corpo, le sensazioni, le percezioni, l'attività volitiva e la coscienza) e quelli del defunto c'è continuità come quella che c'è tra la fiamma di due lampade, una delle quali accende l'altra; le due fiamme non sono identiche, ma non sono neanche diverse. Sulla fiamma di una candela morente si accende la fiamma di una nuova candela, la quale ne accende

un'altra e così via. Alla fine della catena la fiamma non è la stessa, né diversa dalla prima.

Il *kamma* generato dal defunto dispiegherà i suoi effetti ad iniziare dal momento in cui il nascituro entra nel grembo materno ed è quindi determinante sul futuro del rinato, condizionando le sue tendenze, il carattere, gli istinti e tenendo presenti le condizioni storiche, sociali, etniche e geografiche; ma rimane integra nel rinato la possibilità di scelta nel comportamento futuro così da poter bilanciare gli effetti del *kamma* ereditato.

Colui che eredita un destino è e non è la stessa persona da cui ha ricevuto l'eredità, in quanto non bisogna dimenticare che noi siamo fatti della stessa pasta dal punto di vista fisico, chimico, cellulare e psichico, ovvero non siamo altro che gocce dello stesso mare, strettamente interconnessi e collegati; siamo nodi di una grande rete globale di relazioni, che nasciamo ereditando un debito karmico. Questo spiega le diversità di condizioni, che ci vengono assegnate alla nascita, le quali non sono stabilite dalle Provvidenza nei suoi imperscrutabili disegni, ma sono correlate al peso del debito ereditato. Questa non è un dogma; è solo una zattera, un mezzo utile per raggiungere l'altra sponda.

Anche per il Cristianesimo, alla nascita, ereditiamo un debito: il peccato originale, dal quale veniamo mondati grazie all'intervento di Gesù e dall'acqua lustrale del battesimo. Per il buddhismo, invece, il debito karmico dobbiamo pagarlo da noi, nell'unica maniera possibile: comportandoci esemplarmente. Ecco il motivo per cui chi muore col bilancio in rosso, ha la responsabilità di essere stato la causa di sofferenze imprevedibili, avendo dato impulso ad un nuovo ciclo di nascita e di morte; mentre, a chi nasce compe-

te il dovere di estinguere il debito karmico ricevuto, avendo avuto, inoltre, cura di non accumulare o aggiungere altri debiti; e questo è l'unico orientamento efficace per nobilitare una vita: avere cioè, l'ambizione di uscire dalla vita in condizioni migliori di come ci si è entrati.

Abbiamo parlato di dolore, che è la prima Nobile Verità, ma è anche una delle tre colonne fondanti nella visione del mondo del Buddha, visione che Egli definisce sublime, profonda, sottile, difficile da comprendere. I tre elementi basilari dell'insegnamento sono:

Tutte le formazioni sono *dukkha*.

Tutte le formazioni sono *aniccā*.

Tutte le formazioni sono *anattā*.

Dukkha è dolore, insoddisfazione, come detto all'inizio. *Aniccā* vuol dire temporaneo, provvisorio, momentaneo, fugace, transitorio, caduco, effimero, passeggero, impermanente. Siamo quasi al "panta rei" dei filosofi greci; è comprensibile come concetto, ma forse ostico per la mentalità occidentale, se applicato a talune categorie dello spirito, come la nozione di anima, che per il buddhismo è anch'essa *aniccā*, cioè impermanente. Meno comprensibile è il contenuto della parola *anattā*. *Attā* vuol dire essere, *anattā* non essere. Si vuole, cioè, sottolineare il fatto che tutte le "formazioni" sono prive della condizione di essere in sé intrinsecamente, ma sono indissolubilmente dipendenti da cause, e tutto ciò che dipende da cause è *anattā*, non essere.

Il principio della non sostanzialità, ovvero che niente esiste di per sé, che tutto esiste nei legami con altri fenomeni, così come è indicato dal Buddha, coincide perfettamente con le ricerche della scienza contemporanea. Infatti, la nozione dell'interdipendenza e

della co-dipendenza di tutti i fenomeni appartiene al concetto di causalità, come si apprende in fisica, in ecologia e in biologia. Il buddhismo non è lontano dalla scienza, con cui condivide lo stesso amore per l'esperienza diretta, il non dogmatismo e lo spirito pragmatico critico.

Il Buddha smentisce Descartes, al quale contesta la famosa frase « cogito ergo sum. » Sarebbe più esatto dire « cogito ergo non sum. » Bisogna infatti sapere che, secondo la dottrina buddhista, i sensi non sono soltanto cinque, ma sei, perché il Buddha comprende nel novero anche la mente. La mente può generare ogni sorta di idee e di immagini; può pensare cose sublimi o estremamente volgari. C'è tutta una gamma di possibilità: dagli stati mentali più sottili di beatitudine e di estasi alle miserie più abiette e alle turpitudini più grossolane. Per questo motivo la mente ha una posizione dominante nell'insegnamento, perché non è tanto sui cinque sensi che è necessario instaurare un controllo (poiché questo in un buon buddhista lo si presuppone) quanto proprio nella mente.

Infatti, il Buddha ad un discepolo che vuole iniziare il cammino spirituale comincia col dire che l'uomo non è un essere pensante, ma un essere pensato. In che senso? Nel senso che l'uomo e la sua struttura cerebrale sono una entità nella quale il pensiero fluisce in continuazione, senza nessuna possibilità di controllo consapevole, sempre seguendo linee di associazione, di cui non conosce il meccanismo. Spesso il pensiero è lontano, specie quando si è occupati in attività non impegnative. Qualche volta non riusciamo a liberarci di un pensiero ostinato, invadente o molesto.

Il condizionamento indotto dagli organi di senso è conosciuto. Per mezzo dell'occhio, del naso,

dell'orecchio, della lingua, della pelle e delle forme esterne nasce la coscienza; l'incontro di questi fattori dà luogo al contatto; dal contatto si produce la sensazione, che può essere piacevole, spiacevole o neutra; con la sensazione appare il desiderio o l'avversione, i quali si trasformeranno inevitabilmente in stati mentali di attrazione o repulsione.¹ È per questo che il Buddha ci consiglia di applicare la consapevolezza nei confronti delle impressioni sensoriali di base, il punto di partenza dei nostri stati mentali e delle nostre emozioni. Qui possiamo osservare l'origine del desiderio, della lussuria, dell'odio, da cui siamo biologicamente condizionati. Sono le "tendenze di fondo", con le quali siamo nati e che hanno la propria origine in un passato immensamente distante. Il nostro sistema nervoso funziona da migliaia di secoli secondo il principio di stimolo-reazione. Una reazione istintiva nei confronti di una sensazione piacevole è quella di disporre per poterla reiterare; mentre, di fronte ad una sensazione spiacevole, tendiamo ad allontanarcene o ad allontanarla. Non essendo noi consapevoli dell'automatismo di questo collegamento, consideriamo le nostre reazioni come spontanee e liberamente scelte.

¹ Si fa cenno qui all'insegnamento di importanza fondamentale circa i "12 anelli della catena delle rinascite": un processo attraverso cui un essere viene all'esistenza ed è legato alla Ruota della Vita. 1) L'ignoranza (il non sapere), è la radice primaria dell'esistenza; da qui dipendono i risultati karmici in uno schema logico di sequenza causale e di reciproca dipendenza, con la partecipazione: 2) dei risultati karmici; 3) della coscienza individuale; 4) dell'attività mentale collegata agli 5) organi sensoriali e ai loro messaggi inviati al cervello; 6) del contatto; 7) delle sensazioni e delle percezioni; 8) della brama; 9) dell'attaccamento; 10) del fluire della vita; 11) della nascita; 12) della vecchiaia, della malattia e della morte.

Un tentativo inteso a conseguire un certo controllo consiste nel concentrarsi sulle sensazioni fisiche reali, legate alle nostre emozioni. In quale punto dell'organismo si localizza fisicamente quell'emozione? Nello stomaco, nel cuore, nell'intestino, nelle gambe? S'impara, cioè, a sperimentare fisicamente e a esplorare la natura del nostro stato mentale. Ci si rende conto che, contemporaneamente, il corpo consuma ossigeno, produce e assorbe sostanze chimiche e folle di cellule cerebrali sparano messaggi. Una vitalità straordinariamente complessa, che si svolge autonomamente dentro di noi in ogni istante, al di fuori della nostra volontà. Le reazioni automatiche alle impressioni sensoriali ci mantengono intrappolati in una continua lotta, la quale ci trascina in stati mentali indesiderati.

Le istruzioni del Buddha possono sembrare a tutta prima incredibili: ci si dice che per mettere fine alla sofferenza è opportuno abbandonare la "tendenza latente" all'avidità per la sensazione piacevole e abolire la "tendenza latente" all'avversione per la sensazione sgradita. Questo insegnamento può generare l'opinione che si voglia puntare soltanto ad una completa alienazione del corpo, che è come dare un addio ai propri sensi. Il Buddha, però, non ci dice che dobbiamo evitare il piacere, né ci suggerisce di cercare il dolore. Egli ci esorta, piuttosto, a diventare consapevoli delle nostre reazioni automatiche verso il piacere e verso il dolore; educa la nostra mente a evitare i riflessi condizionati. La natura ci ha dato questa capacità e il Buddha ci insegna a usarla meglio. Egli ci dice che è possibile controllare i propri istinti e ci assicura che quando le "tendenze latenti" non sono più le uniche padrone del campo, i tormenti del corpo e della mente cadono. Ma per avviarsi su questa strada oc-

corre assolutamente attrezzarsi con uno strumento di lavoro adeguato: la consapevolezza, la nuda attenzione continua e ininterrotta sui percorsi errabondi della mente, durante l'intero arco della giornata.

Quando, camminando per strada, perduti nei nostri pensieri, ci ricordiamo di rientrare in noi stessi, riusciamo a percepire l'aria sulla pelle, la terra sotto i piedi, a vedere le persone che incontriamo, riportiamo la mente al momento presente qui e ora. La stessa cosa fa la meditazione concentrata sui primi due fondamenti della consapevolezza: quella del corpo e quella delle impressioni sensoriali, grazie alla quale si produce un nuovo livello di intimità con noi stessi e con quello che ci circonda nel momento presente.

Se vogliamo esplorare le nostre emozioni dobbiamo sviluppare dei metodi per mantenere una buona presa su di esse, senza lasciarci risucchiare nel loro vortice. A questo punto del nostro viaggio evolutivo, ciò che è iniziato come semplice reazione a certe sensazioni, viene interpretato dal Sé come un vasto interagire di istinti, temperamento, cultura, in un sistema complesso di memorie e di scelte; entra in campo il fattore sentimento nelle sue svariate sfumature definite come felicità, irritazione, tristezza, amore.

Senza voler dare a questa conversazione un carattere didascalico di divulgazione scientifica, facciamo una piccola digressione in campo medico-neurologico, con lo scopo di dimostrare che l'assenza nel Buddha delle acquisizioni scientifiche moderne non ha minimamente inficiato il suo magistero in campo psicologico.

Esiste una corrispondenza tra le reazioni chimiche del cervello e il flusso dei pensieri e delle emozioni. Il primo modello di cervello, descritto dalla neurologia, era elettrico, con cervello e cellule nervose che

comunicavano inviando segnali tra gli spazi sinaptici. Poi, gli scienziati bio-molecolari ci hanno rivelata l'esistenza del sistema nervoso chimico, il quale non soppianta quello elettrico, ma introduce un ulteriore livello di complessità.

Quando arriva la sostanza chimica adatta (che sia la tiroidina, l'adrenalina o il cortisone, le nostre ghiandole endocrine), la corrispondente molecola riceptrice vibra e si contrae in varie forme, trasmettendo contemporaneamente il messaggio chimico all'interno della cellula e dando così inizio ad una catena di eventi biochimici, che permettono alla cellula di creare nuove proteine e di secernere prodotti chimici neurotrasmettitori, come la dopamina, la serotonina, le endorfine, le encefaline, che agiscono come analgesici naturali.

Questa rete biomolecolare ha la capacità di comunicare attraverso i sistemi neurologico, endocrino, immunitario e gastro-intestinale, consentendo all'organismo di coordinare tutte le sue attività. Si rimane sorpresi nel constatare le relazioni esistenti tra pensiero ed emozioni e in quale misura i sentimenti guidano fisicamente la danza della vita.

Per districarsi e orientarsi in questo labirinto apparentemente disordinato si rende necessaria ed opportuna la meditazione consapevole e distaccata. Lentamente, ma inesorabilmente la meditazione insegna all'ego che quando riesce a rilassarsi, il meditante comincia ad accettare più tranquillamente le condizioni imperfette ed effimere della vita.

Il metodo fornito dal Buddha per osservare se stessi e concentrarsi sui processi universali, comuni a tutti gli uomini e sulle leggi naturali che ci governano, richiede molta attenzione affinché possa essere gradualmente acquisito il controllo volontario sulle perce-

zioni sensoriali e sulle emozioni. Arriviamo così a capire che la nostra biografia non ha inizio con il giorno della nostra nascita, ma risale a molto tempo prima. I fantasmi che vivono dentro di noi sono molto più antichi dei nostri bis-trisavoli; si tratta di fantasmi del nostro passato biologico, su cui hanno influito le epoche storiche, la terra, gli elementi chimici, la vita animale e cellulare e forse imparare a conoscerli durante la meditazione può trasformare l'esistenza.

Dice il Tulku Thondup nel libro *Il potere della mente*: « Lo scopo fondamentale della pratica spirituale consiste nel ripulire il nostro spazio mentale dalla spazzatura intellettuale ed emozionale, che abbiamo raccolto e accumulato e fare posto all'esperienza del vero rilassamento e della vera concentrazione. »

I ricercatori stanno esaminando il nostro cervello con nuove tecniche computerizzate, come l'immagine di risonanza magnetica, la tomografia ad emissione di positroni, la misurazione di interferenza di superconduzione quantica. Queste ricerche stanno dimostrando sempre più chiaramente che non siamo ciò che pensiamo di essere. I nostri pensieri e le nostre immagini sono creati da processi mentali che si svolgono al di sotto della soglia di consapevolezza. L'unico modo che conosciamo (quello che ci viene presentato dal cervello) è sempre una foto ritoccata, una edizione riveduta e corretta, tramite l'elaborazione contestuale da parte delle varie aree specializzate, in ordine alle diverse funzioni cerebrali.

Le innumerevoli cellule cerebrali comunicano tra loro, usando sostanze chimiche ed elettricità, con milioni di scatti da cellula a cellula, ad ogni secondo. È come se tutte le parti del cervello fossero contemporaneamente in una conversazione telefonica multipla, in cui ogni singolo stimolo (visivo, auditivo, ecc.) viene

elaborato, metabolizzato, attraverso molteplici revisioni, finché tutti gli elementi presenti arrivano ad un accordo finale. Nell'atto di vedere, per esempio, solo una parte delle informazioni proviene dalla retina, mentre la maggior parte proviene da altre zone del cervello. Ciò che i nostri occhi vedono, viene sottoposto, in decimi di secondo, a ricerche mnemoniche e cognitive dagli organi che si sono formati in milioni di anni di lotta per la sopravvivenza, sostenuta dalle passate generazioni, utilizzando anche i ricordi di tutte le precedenti esperienze.

Non meno importanza in tale processo di strutturazione cerebrale assumono le esperienze dell'infanzia, influenzate dal comportamento delle persone più significative della nostra vita, nonché gli stimoli sociali e culturali che inducono a produrre l'immagine del mondo, in un importante momento evolutivo.

Il risultato è una rete di collegamenti autosufficiente, così veloce e adattabile che il cervello umano deve essere considerato la più grande meraviglia del mondo.

Osservando che le funzioni ordinarie della mente si svolgono in modo indipendente dalla nostra volontà, si comincia a sviluppare un atteggiamento diverso nei confronti della nostra vita mentale; si scoprono le radici evoluzioniste della mente e in che misura il suo pensare è tessuto dalle mani della natura. Gli schemi dei pensieri reattivi e gli impulsi istintivi ed inconsci cominciano ad avere meno potere, meno capacità di ipnotizzarci. Una cosa importante da ricordare è che bisogna essere gentili con se stessi e non dare giudizi troppo duri su quello che si osserva nella mente. Un modo utile per osservare i nostri pensieri

consiste nel riconoscerli come fenomeno naturale, alla stessa stregua del respiro o del battito cardiaco.

La meditazione è la chiave che apre al meditante la possibilità di identificarsi con la consapevolezza, piuttosto che con i fenomeni che l'attraversano. Essa stimola ad immedesimarsi completamente con la realtà del momento presente qui ed ora: il passato non esiste più, il futuro non esiste ancora: tutto accade nel momento presente, nella considerazione che il visibile non è la realtà, a causa della maniera corrente in cui noi vediamo le cose; noi non vediamo esattamente la realtà, ma ci limitiamo ad una realtà convenzionale, una realtà apparente.

Generalmente abbiamo uno scopo per ogni cosa che facciamo: nella meditazione è tutto diverso. Non c'è separazione tra noi e la realtà, siamo già parte della realtà; così, tutto quello che ci resta da fare è rimuovere ogni esitazione nel relativizzare ogni pensiero, nello scorgere la vacuità, la futilità di ogni cosa e imparare a rinunciare a raggiungere qualcosa, dato che non esiste alcuno che raggiunga alcunché.² Si

² Si vive solo ed esclusivamente in dipendenza della interconnessione con tutti gli altri esseri e non ha alcuna consistenza l'idea che si possa aspirare ad una liberazione individuale. Siamo esseri imperfetti soggetti a perenne cambiamento, dotati di potenzialità che ci consentirebbero di oltrepassare la condizione umana solo se accettassimo il fatto che tutto è già qui. La saggezza può condurci là dove già siamo, non prima, però, di esserci liberati della montagna di scorie che hanno nascosto ed oscurato la nostra vera natura, che è la natura di Buddha, di cui possiamo acquistare coscienza attraverso l'esercizio quotidiano, continuo e costante della CONSAPEVOLEZZA nella vita di ogni giorno, come fonte di sostentamento. Ogni altra conclusione è il risultato delle nostre idee riguardo a come le cose dovrebbero andare, o a come ci aspettiamo che siano. La meditazione ci offre l'opportunità di affidarci alle forze misteriose del VUOTO; ci insegna, altresì, a rinunciare a pensare, a non progettare, a non

deve andare avanti senza la paura dell'ignoto, senza l'attesa di qualche sorta di remunerazione, ma accontentarsi solo di osservare in una sorta di sentimento di diventare uno col momento presente.

La mente ordinaria viene trascinata qua e là dagli istinti di attrazione-repulsione, desiderio-avversione, perpetuando la propria sofferenza. Quando, invece, la mente comincia a rilassarsi con distacco, si riposa dal dover continuamente reagire agli stimoli esterni.

Non possiamo addentrarci nelle tecniche che il Buddha ci ha trasmesso su *satipaṭṭāna*, *vipassanā samādhī*, e su *ānāpānasati*, che sono i titoli e gli argomenti di famosi Discorsi di ammaestramento. *Satipaṭṭāna* ci insegna le quattro contemplazioni della consapevolezza: quella del corpo, quella delle sensazioni, quella della mente e quella degli oggetti della mente.

Vipassanā samādhī è osservazione e concentrazione profonda, è luce intuitiva lampeggiante, che fa cogliere la realtà della impermanenza e della vacuità di tutti i fenomeni mentali e corporei dell'esistenza; è il potere di concentrazione della mente, senza distrazioni, dopo aver conseguito la libertà dal desiderio, dal malanimo, dall'avversione.

Anāpānasati è la consapevolezza del respiro ed è considerata la regina degli oggetti di meditazione, perché può servire sia come mezzo per calmare la mente, che per la comprensione diretta della impermanenza (*aniccā*) e della insostanzialità (*anattā*) dei fenomeni. Coltivando l'impressione che il respiro cosciente sia più importante, più interessante e più affascinante di qualsiasi altra cosa al mondo, la nostra

divagarci, ad avere fiducia nel **CAMMINO**, senza prefiggerci alcuna mèta. Il vuoto e l'assenza di pensiero sono il luogo dove si abbevera il nostro *Bodhicitta*.

pratica progredisce. L'esercizio del sapere non è separato dalla consapevolezza di un processo fisiologico elementare prodotto durante la pratica meditativa. Ciò significa, in generale, che non esiste per il Buddhismo la possibilità di un esercizio spirituale estraneo dalla corporeità: il corpo è parte integrante dello spirito. Essendo la respirazione alla base di ogni funzione vitale, la meditazione sulla respirazione diventa meditazione su ogni funzione vitale, compresa la funzione del pensare, come un vero e proprio esercizio di conoscenza: così ci si esercita nel sapere.

La corteccia cerebrale si riposa, il flusso inconsciente dei pensieri si arresta, il sangue affluisce negli strati profondi, il sistema nervoso è disteso; si diventa ricettivi e attenti attraverso tutte le cellule del corpo, senza consumare energia. Nell'inspirazione l'energia cosmica, nella quale siamo immersi, penetra in noi e viene assorbita come un vero e proprio nutrimento. Nell'espirazione l'energia individuale esce da noi ed entra a far parte del cosmo che ci circonda. Così, attraverso il respiro scambiamo continuamente con l'esterno e prendiamo coscienza di essere parte del Tutto. L'espansione del respiro diviene espansione della coscienza. Si tratta di prendere atto che nella sfera della coscienza corporea c'è una vibrazione costante associata al respiro. Si tratta di portare l'attenzione su quel segno ed esercitarsi a sentirlo pienamente. Si tratta di imparare a cogliere quel fremito ed estenderlo, estenderlo fino a riempire l'intera dimensione di ciò che si percepisce come corpo.

La mente si calma; scende e si apre ad un livello dove riceve solo impressioni molto semplici, quasi infantili. È a questo punto che è necessario rivolgere l'attenzione a ciò che conosce il respiro. Quando il re-

spiro diventa più sottile il senso del conoscere il respiro emerge più chiaramente.

Praticando la consapevolezza del respiro, lasciando andare tutto (“letting go”) ed accettando l’incertezza – abbiamo intrapreso un viaggio in cui non ha importanza se siamo o non siamo certi di arrivare a destinazione. Se accettiamo l’incertezza, accettiamo anche l’eventualità che un punto d’arrivo potrebbe anche non esistere. L’importante è “fare”, solo “fare”, momento dopo momento, giorno dopo giorno senza paura – il risultato sarà, non soltanto la calma, ma una pace profonda, determinata dal sottoporsi ad un processo, all’interno del quale l’apprendimento comincia a svilupparsi da sé intuitivamente, senza il pericolo di perdersi negli spazi eterei di emozioni di tipo estatico, poiché l’intera esperienza è radicata e ricollegata saldamente al corpo.

Il Buddha mette in guardia contro gli stati rarefatti di coscienza, i quali potrebbero nascondere il tranello tessuto dalla mente, come un vero e proprio auto-inganno indotto e supportato da due armi: l’orgoglio e l’ingigantimento mostruoso della personalità da una parte e secondariamente, ma subdolamente, la paura, intesa a proteggere se stessa. Questa paura può indurre a praticare forme devozionali, che contengono implicitamente una richiesta: v’è in ogni caso l’attesa di ottenere qualcosa. Cosa che fuoriesce dal tema della meditazione.

Importante è suscitare in sé una buona determinazione e decidersi a intraprendere il Cammino, sulle orme che ci sono state lasciate dal Buddha: l’Ottuplice Sentiero, descritto nella quarta Nobile Verità. L’Ottuplice Sentiero, detto anche Sentiero di Mezzo, perché evita l’estremo dell’edonismo e quello dell’auto-mortificazione, è costituito da otto “consigli”

utili al cammino verso la perfezione morale. Un primo livello di attuazione prevede una serie di norme finalizzate a realizzare il giusto comportamento morale. Nel secondo livello l'esercizio del giusto comportamento morale risulta talmente affinato che tali norme vengono seguite spontaneamente, senza sforzo.

La dimostrazione di quanto profonda fosse nel Buddha la conoscenza dell'animo umano è data dalla stupenda esposizione delle otto "esortazioni", le quali si articolano su tre grandi ripartizioni: *sīla* la moralità, *samādhi* la concentrazione, *paññā* la saggezza.

Sīla comprende la RETTA PAROLA: evitare ogni forma di parola sbagliata, espressioni maliziose, maleducate o ingiuriose, maldicenza e calunnia, che possano produrre contrasti tra le persone. La RETTA AZIONE: conosciuta anche come "I cinque precetti", prescrive di non uccidere, non prendere ciò che non è dato, non avere rapporti sessuali illeciti, non mentire, non assumere sostanze intossicanti. Il RETTO COMPORTAMENTO: evitare ogni attività che arrechi danno a tutti gli esseri viventi, evitare la caccia, la macellazione, la costruzione e il commercio delle armi.

Samādhi include il RETTO SFORZO, consistente nella volontà di prevenire l'insorgere di stati mentali negativi per se stessi e per gli altri; eliminare gli stati mentali negativi già presenti; far sorgere stati mentali positivi; sviluppare stati mentali positivi già presenti. La RETTA ATTENZIONE, o presenza mentale, o consapevolezza indirizzata al corpo, nelle sue parti, funzioni e fasi di sviluppo; alle sensazioni, alle emozioni nel loro sorgere, evolvere e svanire; ai concetti e alle idee, facendo uso della pratica del *satipaṭṭāna* e dell'*ānāpānasati* (cui abbiamo già fatto cenno) attraverso le quali la mente viene allenata sia a prestare attenzione ai minimi dettagli, sia a considerare ogni real-

tà come un complesso dinamico in continua trasformazione. La RETTA CONCENTRAZIONE, consistente nel dissociarsi dai fattori nocivi, quali l'attaccamento ai propri beni il cui antidoto è la generosità; l'attaccamento alle illusioni, il cui antidoto è la conoscenza; l'attaccamento all'avversione, il cui antidoto è l'amore. Dall'amore discendono la calma, la gioia, il benessere, l'equanimità. Quest'ultima è una delle quattro divine dimore, che bisognerebbe abitare abitualmente; le altre tre sono l'amore (che è l'equivalente del nostro "ama il prossimo tuo come te stesso"), la compassione (partecipazione al dolore altrui), l'amichevolezza (partecipazione alla gioia altrui).

Paññā invita alla RETTA VISIONE, cioè ad osservare che ciò che deve essere visto è la realtà del dolore, l'origine del dolore, il desiderio e l'estinzione del desiderio, come è indicato nella prima e nella seconda Nobile Verità. La RETTA INTENZIONE ci induce ad evitare l'attaccamento alle opinioni (che sono tutte discutibili, incerte e soggettive); l'attaccamento alle regole (da non trasformare in ossessioni); l'attaccamento ai riti e alle forme (ravvisandovi l'esteriorità, l'usualità, la convenzionalità).

In conclusione, la pratica dell'Ottuplice Sentiero è un processo che plasma l'individuo; è una via di auto-trasformazione, di ristrutturazione intellettuale, emotiva e morale, mediante la quale l'individuo, abbandonando le limitazioni dell'egoismo, cambia orientamento e punta verso un nuovo orizzonte di possibilità e di opportunità di realizzazione.

La psicologia buddhista considera più o meno nevrotici tutti gli esseri umani, ma la terapia buddhista ci insegna come gestire e trasformare i nostri stati mentali. Qualche volta il processo viene definito "coltivazione", "purificazione", o "educazione" della mente.

Tutte le etichette, comunque, indicano la possibilità di un cambiamento, che non vuol essere una meta impossibile, o idealistica, o utopistica, o visionaria, ma un nuovo modo di comprendere, che può essere trovato all'interno di noi stessi ed è in grado di trasportarci in uno stato mentale trascendente e superiore al piano materiale.

Per concludere, ecco due versetti del *Dhammapada*:

AGITATA E ONDEGGIANTE È LA MENTE
DIFFICILE DA PROTEGGERE
DIFFICILE DA CONTROLLARE
IL SAGGIO LA DIRIGE
COME L'ARCIERE LA FRECCIA

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.