

La Via della Trasformazione*



La nostra mente può essere indagata sotto diversi aspetti come espressione di otto specifiche funzioni della coscienza. Le prime cinque si basano sui cinque organi di senso: sono le coscienze che sorgono quando i nostri occhi vedono forme, gli orecchi odono suoni, il naso percepisce odori, il corpo entra in contatto con oggetti, la lingua distingue un sapore.

La sesta coscienza, la coscienza mentale, viene considerata una coscienza sensoriale; essa viene attivata dagli innumerevoli messaggi che riceve sia dai cinque sensi che attraverso il flusso dei pensieri, degli stati d'animo, dei sentimenti, delle tendenze. Essa impiega la consapevolezza per raggiungere e toccare i legami di illusione, di avidità, di sofferenza che si trovano nella coscienza-deposito. La visione profonda, quale stato di massima efficienza, arriverà non dalla coscienza mentale, non attraverso la comprensione intellettuale, ma attraverso una più profonda saggezza raggiunta dalla coscienza-deposito.

* Appunti tratti da: THICH NHAT HANH, *La via della trasformazione. Quando la mente guarisce il cuore*, Milano, Mondadori, 2004.

La settima coscienza è la fonte delle nostre sofferenze, poiché la sua attività è pensare, conoscere, afferrare, distinguere, sempre in funzione di un sé separato. I suoi ambiti sono “mio”, “tuo”, “questo sono io”, “questo sei tu”. L’attaccamento a un sé si basa su un’immagine di se stessa, che lei stessa ha creato, un’immagine di sé che esiste solo nella sfera della rappresentazione. Le abitudini, le illusioni, i desideri di questo sé si uniscono a creare una fonte enorme di energie, dell’ignoranza, della sete di possesso, dell’avidità in grado di condizionare ciò che facciamo, diciamo, pensiamo.

L’ottava coscienza è la coscienza-deposito, che è il contenitore e il conservatore di tutti i semi delle nostre esperienze. La coscienza-deposito contiene ogni genere di semi: quelli della sofferenza, come quelli della felicità. Tutto ciò che impariamo entra nella coscienza-deposito, vi lascia il proprio segno (cioè l’immagine che ne crea la nostra percezione) e vi viene conservato. Potremmo credere di aver dimenticato qualcosa, ma nulla di ciò che riceve va perduto; tutto è immagazzinato e può manifestarsi quando se ne presentino le condizioni.

Quando parliamo delle nostre coscienze in realtà stiamo parlando di otto funzioni della coscienza. Le otto coscienze non sono otto entità separate, ma sono strettamente collegate le une alle altre. Sono otto, ma sono una.⁴ Le nostre percezioni sono generate da molte cause e condizioni. Le idee che abbiamo delle cose che ci circondano, di solito non sono altro che reminiscenze risultanti dal richiamare alla memoria cose del passato. Spesso, quando percepiamo

⁴ Freud, il padre della psicanalisi, aveva dell’inconscio un’idea che corrispondeva in qualche modo al concetto buddhista di coscienza-deposito, l’ottava coscienza. La settima coscienza nella Scuola psicanalitica equivale più o meno al concetto di io. Ciò che Freud chiamava il “super-io” ha una certa affinità con la coscienza mentale, la sesta coscienza buddhista. Freud ha tratto tali idee dal buddhismo tibetano.

una cosa, in realtà la stiamo ricordando o paragonando con una esperienza del passato, o con un sentimento già presente nella coscienza deposito sotto forma di seme. Per questo non possiamo entrare in contatto con la vera natura di ciò che osserviamo; non appena cominciamo a paragonare, a discriminare, abbandoniamo il contatto diretto che la nostra percezione ci avrebbe consentito ed entriamo nella sfera delle rappresentazioni. Siamo incapaci di raggiungere la modalità della percezione delle cose così come sono in sé, in considerazione del fatto che la nostra immaginazione distorta trasforma la percezione diretta in pura rappresentazione. Quell'immagine contiene solo una piccola parte della realtà su cui si basa. La persona che amiamo non è una persona reale: in effetti noi siamo innamorati della sua immagine creata dalla nostra coscienza. La paura che hai provato nel credere di aver messo il piede sul serpente nell'oscurità è il risultato di una percezione erronea; quando qualcuno ha acceso una torcia, hai scoperto che il supposto serpente era un pezzo di corda, ma tu sei invece entrato in contatto con l'immagine di un serpente, che avevi nella coscienza-deposito. Non hai stabilito un contatto con la sfera della realtà, ma con la sfera delle immagini.

Portando nella mente l'elemento della consapevolezza, possiamo cominciare a interrompere il processo con cui la coscienza mentale prevarica la coscienza sensoriale. Se lo facciamo quotidianamente, un bel giorno, quando meno ce lo aspettiamo, ci apparirà il fiore della chiara comprensione, dono della nostra coscienza-deposito. Non è l'intelletto a fare tutto il lavoro, ma con la pratica costante della presenza mentale, dalla coscienza-deposito nasceranno buoni frutti.

Le forme, i suoni, gli odori, i sapori, gli oggetti tattili e gli oggetti mentali non sono intrinsecamente né sani, né malsani. Non sono loro a dare piacere, non sono loro a dare dolore: il responsabile del desiderio e della sofferenza è il nostro attaccamento.

Le nostre percezioni sono influenzate dagli stati d'animo in continuo cambiamento. Quando ci sentiamo tristi il paesaggio ci appare triste: anche se è bello è la proiezione della condizione interiore; quando siamo pieni di gioia il paesaggio è gioioso: tutto dipende dalla nostra percezione distorta nella sfera della rappresentazione.

La dispersione è una modalità operativa della coscienza mentale ed è di fatto il nostro stato mentale più frequente. Noi viviamo gran parte del tempo nella dispersione e nella distrazione. La nostra mente tende a frammentarsi, a correre di qua e di là, incapace di smettere di pensare, nelle sue incessanti scorribande nel passato e nel futuro. Pensare una cosa dopo l'altra, essere ansiosi, tristi, sospettosi è proprio di una mente che cambia di continuo e salta da un pensiero all'altro in associazioni libere, come una scimmia che salta da un ramo all'altro. Dobbiamo riconoscere e abbracciare la scimmia che è in noi e con la consapevolezza riportarla alla quiete, evitando di rimanere immersi inconsapevolmente nella distrazione.

Praticando il respiro consapevole possiamo mettere fine allo stato di dispersione e creare uno stato mentale concentrato su un unico punto. È così che cessa la confusione e siamo in grado di mantenere l'energia della mente focalizzata su un solo oggetto. Noi pensiamo che la coscienza sia dentro il nostro corpo e l'oggetto della coscienza sia fuori di noi. Dentro e fuori sono creazioni della nostra mente. È un modo di pensare che ci è stato trasmesso da molte generazioni ed è conosciuto come "duplice concezione": la prima è quella che presuppone il soggetto della percezione come un sé separato individuale ed egocentrico; la seconda è concepire l'oggetto della percezione come una realtà esterna oggettiva (mentre la realtà percepita è quasi sempre una realtà convenzionale che nasconde una realtà assoluta).

La nozione di sé si basa sulla nozione di "non sé". Entrambe le idee sono prodotti della nostra mente concet-

tuale. La realtà è libera da nozioni e da limitazioni. Il nostro corpo è un'energia e anche il nostro pensiero è un'energia e l'energia non può essere una entità limitata.

Il buddhismo impiega l'idea del “non sé” per aiutarci ad osservare in profondità la natura delle cose. Il “non sé” è un aspetto dell'impermanenza, la quale, di solito, è compresa in termini di tempo, mentre l'altro aspetto del “non sé” lo si pensa in termini di spazio. Di fatto, tempo e spazio sono una cosa sola. Potendo intuire, come ha fatto la scienza, la quarta dimensione non esistono differenze tra me e te, tra sé e non sé.

La pratica buddhista è un'attività tendente a privilegiare l'utilità dell'azione. Se stiamo per morire di sete e qualcuno ci porge una tazza d'acqua fangosa sappiamo di dover trovare il modo per filtrarla se vogliamo sopravvivere; allo stesso modo, dobbiamo accettare tutte le nostre affezioni, le manchevolezze, le difficoltà che abbiamo avuto in dotazione dalla vita col proposito e la determinazione di trasformarle. Non c'è via di scampo: possiamo solo mutare radicalmente il retaggio culturale, sociale, spirituale che ci è stato assegnato, lavorando con le risorse che abbiamo. Se finalizziamo sempre la nostra pratica a un risultato futuro, non impareremo mai ad accettare il tempo, il luogo e le circostanze presenti così come sono qui e ora. Esse rappresentano il meglio di ciò che ci possa essere dato. Ogni altra considerazione riguardo a come le cose dovrebbero essere e a come ci aspettiamo che siano è evidentemente fuori posto.

Trattiamo tutte le nostre, formazioni mentali allo stesso modo con spirito non dualistico; non trasformiamoci in un campo di battaglia in cui una parte combatte l'altra; prendiamoci cura di entrambe. Più combattiamo le nostre negatività, più forti esse diventano; più le reprimiamo, più acquistano importanza. Siamo comprensivi e miti con noi stessi, nonché compassionevoli.

Al primo incontro, gli insegnamenti sul risveglio possono sembrare nuovi, ma il seme del risveglio è già dentro di noi. Quando il Buddha realizzò la Via della Grande Comprensione, notò: « Stupefacente, tutti gli esseri viventi hanno in sé la natura fondamentale del risveglio, ma non lo sanno. Per questo, vita dopo vita, vanno alla deriva sull'oceano della grande sofferenza. »

La pratica è una scelta piacevole, gioiosa, nutriente, tanto più se sostenuta da una salda fiducia nei mezzi utili che il Buddha ci ha donato e da un distaccato abbandono.

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.