

Realtà relativa convenzionale e realtà assoluta*



La capacità di dirigere e mantenere l'attenzione è più che un'abilità meravigliosa: essa è la pietra angolare che ci permette di comprendere e scegliere la realtà che desideriamo sperimentare. Due sono gli approcci fondamentali per ottenere la stabilità dell'attenzione: il controllo e il rilassamento (*samādhi* e *vipassanā*). Il controllo implica la capacità di concentrare e mantenere l'attenzione sul soggetto scelto (che generalmente è il respiro); il secondo approccio alla stabilizzazione meditativa è il rilassamento.

Si tratta di conseguire una “stabilità di campo” che mantiene ferma l'attenzione su quanto accade nella mente, senza aggrapparsi ad alcun oggetto: cioè di rilassare la mente nel suo stato naturale. La coscienza si acquieta nel “campo della mente”, senza estendersi agli ambiti relativi ai vari sensi. L'attenzione si libra nell'immediatezza del presente, senza scivolare in pensieri riguardanti il passato o il futuro, rimanendo in uno stato di quiete simile allo spazio vuoto. Le due tecniche meditative del modello di controllo e del

* Appunti tratti dalla Prefazione di RANIERO GNOLI al Madhyamika Karika di Nagarjuna; ALLAN B. WALLACE, *Il Buddismo come atteggiamento mentale*; AJAHN CHAH, *Essere Dhamma*; GABRIELE MENDEL SUGANA, *Buddha*.

modello di rilassamento vanno integrate da un terzo modello, consistente nel dirigere l'attenzione verso l'osservatore stesso, allo scopo di esaminare "la natura non nata della consapevolezza".

Dice Padmasambava: « Collocate stabilmente la mente nello spazio davanti a voi e lasciate che rimanga presente lì. Cercate di capire se colui che sta collocando e la mente che viene collocata sono la stessa cosa o due entità diverse. Lasciate che chi sta pensando a come è fatta la mente, osservi questa stessa consapevolezza. La mente è qualcosa che esiste, o è, invece, una vacuità, un nulla? » C'è un passaggio graduale dall'allenamento dell'attenzione attraverso il respiro al rilassamento della mente nel suo stato naturale e all'esplorazione della "natura non nata della consapevolezza".

La consapevolezza non nata è la consapevolezza nel suo stato primordiale, non strutturata dall'esperienza del cervello e del sistema nervoso; essa consiste nel dirigere l'attenzione all'interno, su se stessi, per osservare l'osservatore. Le tre tecniche meditative del modello del controllo (che usa come oggetto il respiro), del rilassamento (della mente nel suo stato naturale) e dell'esame della natura non nata della consapevolezza (osservazione dell'osservatore) costituiscono, se praticate giornalmente, le basi di una pratica efficace.

Per ottenere la liberazione è necessario coltivare l'introspezione, indagare l'universo della coscienza. Chi è che esplora? Persino la mente che osserva e medita non ha una sua identità intrinseca. La mente sembra esistere come una cosa a sé, ma se ne esploriamo la natura, troviamo che i pensieri sono delle apparenze (che sorgono come eventi indipendenti) e che anche l'io, l'osservatore che sta meditando, è un'apparenza. Qual'è la natura di colui che medita? Dov'è l'origine dei pensieri? Qual'è la loro sede? Chi è che li osserva?

Il risultato dell'indagine è che non si trova nulla. In questa vacuità del non trovare esiste uno spazio libero dall'ego personale in cui il senso della propria identità personale svanisce. In questo spazio c'è posto per qualcosa di proporzioni illimitate, che è di fatto, già presente. La saggezza primordiale è già lì, non viene riconosciuta fino a che non si perviene alla comprensione senza sforzo del fatto che tutti i fenomeni, incluso il sé, sono privi di natura indipendente e di autonoma sostanza. Ma se la mente è stata a tempo debito nutrita con la compassione (che è compartecipazione), quando si farà strada la comprensione dell'assenza dell'identità personale, questa intuizione verrà sperimentata come la scoperta del più prezioso dei tesori.

« Oh Bhikkhu, la concentrazione congiunta alla consapevolezza della respirazione, coltivata, intensamente praticata, è una pura, eccelsa, gioiosa condizione, che elimina, sopprime immediatamente cattivi non salutari elementi già sorti, o non ancora sorti. »

Quando l'attenzione è focalizzata sul respiro, per il fatto stesso che la mente dimora in uno stato di chiarezza consapevole, non impegnata in stimoli percettivi, fa sì che un senso di dolcezza e di gioia inizi a sprigionarsi e i pensieri dolorosi scompaiono. La mente è come un fiume inquinato che, se non vi vengono introdotte ulteriori tossine, si purifica da solo e riguadagna il proprio equilibrio e la propria limpidezza. Aggiungiamo l'introspezione alla consapevolezza; vale a dire la tendenza diretta verso l'interno, che va mantenuta il più possibilmente costante, distinguendo momento per momento qual è la qualità dell'attenzione. Cosa sta avvenendo oltre alla consapevolezza del respiro?

La perseveranza premia e preserva dalle continue distrazioni. Ci si rende conto che la stabilità si sviluppa gradualmente in uno stato di calma. Ma se si entra semplicemente in samadhi e vi si rimane, si sta soltanto tranquillizzando la mente e basta. Se invece si usa la mente calma per

riflettere (a cominciare dalla contemplazione del corpo), tale calma pian piano penetra in profondità, agendo come un vero e proprio apprendimento.

Il retropensiero di questa situazione è supportato dalla opinione che nessuna cosa ha valore, nessuna cosa ha realtà, se considerata come una cosa a sé stante, bensì ogni cosa è relativa, è come uno strumento che, pur inesistente in senso assoluto, deve un giorno essere superato. Tutto quello che esiste, che vediamo intorno a noi è vuoto, non possiede una realtà o natura propria, ma una sussistenza soltanto strumentale, nel senso che, intanto, non possiamo fare a meno di appoggiarci su di esso per arrivare a percepirne la vera realtà che solo i saggi possono sperimentare.

La vacuità è, dunque, l'eliminazione di tutte le opinioni; è una designazione metaforica; è l'interdipendenza, la relatività di tutto il mondo fenomenico. Questa e non altro è la VIA DI MEZZO. Logico effetto e chiave di volta di questa concezione è l'ammissione di due diverse verità o piani di realtà: la verità relativa del mondo e la verità assoluta.

Le nostre rappresentazioni soggettive coprono, velano, falsificano la realtà delle cose; tuttavia, esse sono l'unico strumento che noi ora possediamo per arrivare un giorno ad afferrare la realtà, al di là dello schermo deformatore del pensiero stesso. Tutte le categorie, le distinzioni, i termini da noi formulati sono inesistenti, erronei, vuoti, effimeri. La nostra mente è, assolutamente parlando, un errore, una falsificazione della realtà, alla quale noi imponiamo concetti di spazio, di tempo, di causalità a loro volta ingannevoli. La conoscenza concettuale è un equivoco che affonda le sue radici nella struttura del nostro pensiero, nel quale si riscontra una specie di ignoranza innata, di impotenza ad accogliere la realtà così com'è.

Nella realtà convenzionale crediamo che la nostra attività mentale sia ciò che appare, e la chiamiamo mente. Prima di tutto dobbiamo vedere l'impermanenza e l'in-

soddisfazione come natura della mente; quando la osserviamo vediamo il sorgere e lo svanire, ma niente sorge e niente svanisce, poiché la nostra indagine si basa sulla percezione, sulle impressioni e sull'attività concettuale, che ci mostrano solo una parte della realtà.

La scienza della vacuità di tutte le cose non può essere conquistata se non attraverso la carità e l'esercizio continuo e costante del dono e del sacrificio di se stessi per il benessere di tutti. La vacuità male intesa manda in rovina l'uomo di corto vedere, come il serpente male afferrato o una formula magica male applicata.

Il seguace della dottrina del vuoto sta di continuo in un pericoloso equilibrio tra due diverse realtà. Egli deve essere senza tregua pronto a combattere il sempre risorgente demone del realismo e del nichilismo. Il SENTIERO DI MEZZO domanda una vigilanza continua e ininterrotta contro quella che è la tendenza naturale del nostro pensiero, cioè quella di credere realtà la realtà apparente. Non esiste né dono, né cosa donata, né donatore, ma questa vacuità non la posso intanto capire se non dono e se non dono proprio nella consapevolezza della insussistenza di questo mio atto, che debbo compiere senza alcuna rappresentazione di un fine.

Il vuoto impaurisce lo sciocco, ma toglie ogni paura al saggio, esso è l'unica medicina contro la paura. La paura dipende unicamente dalla falsa credenza di un io come essenza personale. Dice Nagarjuna: « La paura ci sarebbe se io fossi qualche cosa di reale, ma, visto che sono nessuno, di chi mai sarà la paura? » Dobbiamo ammettere che tutte le sensazioni non hanno il requisito della attendibilità, ma sono transitorie e mutevoli; la loro natura è quella di sorgere, di cambiare e di svanire. Quindi, se si afferma di stare sperimentando una sensazione spiacevole, bisogna aggiungere che si sta usando un linguaggio convenzionale. In verità, non c'è nessuno che sperimenta, c'è solo lo sperimentare.

Non troviamo alcun soggetto della sensazione, ma c'è solo il verificarsi di un evento e la pura consapevolezza di esso. All'estremo, non « io respiro », ma c'è solo il respirare e la relativa consapevolezza.

La consapevolezza dà calma e la calma va usata come base per mettere la mente in relazione con i diversi stati d'animo che si presentano e riflettere su di essi; in tal modo pian piano la calma penetrerà sempre più in profondità finché la mente non sperimenterà la pace più profonda.

Qualsiasi pensiero si presenti, di felicità o di sofferenza, lo si lascia andare appena sorge; non c'è altro da fare che prenderne nota e rimanere lì; la sensazione si risolverà da sé. Da qui la necessità di imparare il lasciare andare. Una persona saggia non dev'essere troppo energica in nessuna cosa. Quel che è importante è sradicare la realtà convenzionale, l'apparenza delle cose, senza lasciarsi coinvolgere sapendo che la forma, la sensazione, la percezione, le concettualizzazioni appaiono, ma hanno vita breve. Nella realtà convenzionale crediamo che la nostra attività mentale sia ciò che sembra; quando osserviamo vediamo il sorgere e lo svanire, ma niente sorge e niente svanisce, in considerazione del fatto che le nostre emozioni sono basate su congetture impermanenti, mutevoli, inaffidabili. Questo è il significato del lasciare andare.

Se la mente fosse espressione di saggezza, saremmo consapevoli delle sensazioni e delle percezioni, senza venirne coinvolti. Dalla constatazione che la mente è instabile ed illusoria dovrebbe discendere la determinazione di lasciare andare. Ma c'è da dire che se cerchiamo spasmodicamente di lasciare andare, non ci riusciremo mai. Solo deponendo il fardello dell'illuminazione la mente lascia andare con saggezza. Non accade per mezzo della volontà e della lotta, ma solo in piena e calma presenza mentale.

L'allenamento mentale ci consiglia di prepararci alla morte esaminando e penetrando durante la vita la natura non

nata della consapevolezza, con l'obiettivo di modificare e trasformare la percezione e incrementare l'equilibrio psichico e la chiarezza mentale, tenendo presente la nostra condizione di elemento momentaneamente inserito nell'immensa dimensione cosmica. La differenza tra la mente e la consapevolezza non nata è che la mente è prigioniera di strutture, di costruzioni concettuali e di distinzioni tra soggetto e oggetto, esistenza e non esistenza, bene e male, samsara e nirvana, mentre la coscienza non nata è la comprensione priva di sforzo del fatto che tutti i fenomeni, incluso il sé, sono privi di natura propria indipendente e autosufficiente, e quindi ogni distinzione è considerata impropria.

Gli esseri umani nascono e muoiono, la mente sorge e svanisce, eppure nel mezzo di questo flusso continuo esiste la coscienza non nata, la quale continua dopo la morte del corpo e la dissoluzione dell'ego. La coscienza non nata non muore perché non è mai nata. Non è nata durante la vita e non scompare dopo la morte. La visione del buddhismo è l'esatto contrario di quella propria della maggior parte degli scienziati e dei filosofi moderni, secondo i quali la coscienza è una proprietà emergente dal cervello, cosicché, quando il cervello muore, la coscienza svanisce. Secondo il buddhismo, invece, c'è continuità di coscienza da una vita all'altra; ma al risveglio in una nuova vita le caratteristiche, le tracce, le tendenze abituali emergeranno in una nuova coscienza immemore, nuda, vivida, limpida, piena di illusioni.

La sostanza che ci aspettavamo di trovare è un'apparenza illusoria. Non esiste un corpo, una mente, una persona. Il praticante vive nel convincimento che le cose che si presentano alla sua osservazione come reali, in effetti nascondono una realtà diversa da quella che appare. Per questo i grandi maestri raccomandano di vivere la vita come un sogno in quanto la realtà risiede al di là del sogno.

Nel territorio indiano, all'epoca del Buddha, fiorivano scienze contemplative e metafisiche di sublime astrazio-

ne, ma anche religioni nichiliste. Il Buddha diffuse conoscenze scientifiche nuove, nella forma più consona al suo tempo e bandì la contemplazione e l'ascetismo fine a se stessi, predicando costantemente l'attività dello spirito e il dovere della ricerca individuale. Il pensiero può manifestarsi tramite i sensi, ma i sensi – titolari di espressioni e percezioni inadeguate – non possono fornire alla conoscenza una visione precisa del mondo. Fu così che il Buddha plasmò una scienza fisica con quella creta che la sua terra gli forniva, talora incerto nel compiere la sua missione nel timore di non essere capito e di dover consegnare agli uomini un sapere troppo arduo o troppo pericoloso.

Secondo il Buddha, la nostra vita terrena è condizionata al corpo, alle sensazioni, alle nozioni, ai pensieri, ai sentimenti, tutti transitori. La transitorietà, però, sul piano fisico e sul piano filosofico obbliga ogni essere ad operare una scelta, se ci si prefigge il compito di raggiungere il *nirvana*. Due sono le vie per intraprendere il cammino; per la gran massa l'opportuno comportamento morale; per l'intellettuale, la cultura. Il Buddha ha messo l'uomo al bivio di queste due verità, dimostrandole logiche entrambe: nulla esiste, tutto esiste. Colui che giunge a intendere la profonda ragione delle antitesi, arriva a comporle nell'equilibrio che può valere tutto o nulla, lo zero o l'infinito: ciò che è costituito da composizione di atomi e di cellule, ciò che si pensa, ciò in cui si crede. Il pensiero dà forza e anche la materia è un ordinamento di forze elettriche.

Ma i nostri sensi, le nostre opinioni non sono esenti dall'errore, anzi. ci inducono a ritenere vero quel mondo delle apparenze, che è la somma degli errori che noi commettiamo costantemente. Crediamo solida e ferma la materia. Essa è, in effetti, flusso di energia, composizione di atomi e di vuoto. Il nostro stesso corpo, sui cui sensi stabiliamo il giudizio sugli altri corpi, è in continuo mutamento. È reale per l'attimo che passa, ma non lo è nel passato e

nell'avvenire; né è uguale a se stesso minuto dopo minuto. Bisogna affidarsi allora alla facoltà di essere consapevole: concentrazione e meditazione conducono allo sviluppo di questa facoltà, in concomitanza col vivere un susseguirsi di azioni pure, per arrivare alla perfezione.

Il Buddha dimostrò dapprima che il corpo è un insieme di cellule transeunti ed è dotato di sensi fallaci: una dimora terrena con la quale non si può assolutamente raggiungere la verità. Dimostrò poi l'impossibilità da parte dello spirito di partecipare a questa verità, poiché è pur esso un insieme di sensazioni passeggere e transeunti, che costituiscono un io fittizio, insussistente, una grande illusione. Demolito così il corpo, demolito anche lo spirito, qual è, allora, il principio dell'esistenza? Esso è un'energia che, in continuo fluire, passa da un soggetto animato ad uno da animare, quando il primo muore, riconfigurandosi sempre di nuovo.

Seguendo il suo insegnamento si deve poter giungere ad interrompere il ciclo; la vita è intesa come una opportunità da non perdere. A questa teoria, empiricamente religiosa, ma sostanzialmente scientifica, altre ne seguirono, chiarite dalla fisica di oggi più di quanto non l'abbiano fatto i ponderosi commentari dei secoli scorsi. « Come un carro non esiste in sé – egli disse – ma è composto dall'assemblaggio di vari elementi, così nulla esiste in sé, ma tutto è in rapporto reciproco, L'intero universo è caratterizzato dalla correlazione esistente tra i suoi componenti. La nostra psiche è soggetta al continuo variare di stati; la nostra conoscenza è soggetta all'imprecisa cognizione dei sensi; la salvezza dipende dalla via che ognuno di noi può tracciarsi; il pensiero e la conoscenza si formano e si dissolvono di continuo. Colui che ha capito giudica di egual valore la sabbia e l'oro. »

Il Buddha trascese pertanto la materia propria di ogni religione, la materia dei filosofi e consigliò di raggiungere i

vertici della conoscenza, distaccandosene subito dopo il loro superamento, come fa uno che abbandona la zattera quando giunge sull'altra riva. Egli percorse una via speculativa e una pratica, convincendo gli uomini a seguirlo. Non si proclamò mai un dio, né fondatore di religione.

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.