

La rinascita e la natura del nibbāna

Francis Story (Anagarika Sugatananda)

versione originale

Brani tratti dal libro *The Buddhist Outlook, Collected Writings, vol. I & vol. III*

La rinascita

Il buddhismo riconosce realisticamente l'ostilità della natura nei confronti dell'uomo e l'indifferenza dell'universo verso le sue aspirazioni. Prende tutto ciò a materia di osservazione, di studio e se possibile di comprensione. Accetta che l'esistenza dell'uomo comune sia una vita di lavoro interminabile, piena di problemi morali insoluti e di piccole ingiustizie, di desideri insoddisfatti, sogni irrealizzati e, in non pochi casi, di crimini impuniti. Tiene in conto il paradosso per cui si fa del male pur con le migliori intenzioni. E, al di sopra di questo garbuglio, addita una legge morale impersonale che raddrizza i torti rendendo bene a bene e male a male, attraverso il processo inevitabile di causa ed effetto.

La sua dottrina è quella della rinascita e del *kamma*. Nel buddhismo, non veniamo giudicati una volta per tutte, con l'eterna beatitudine o l'eterno castigo, sulla base di poche azioni commesse in una breve esistenza circondata di tentazioni, dubbi e costrizioni legate alle situazioni, il tutto all'opera nel contesto delle umane limitazioni e debolezze. Il bene fatto nel corso di una vita reca felicità in un'altra, mentre le azioni cattive (il buddhismo usa il termine «non salutari») fruttificano dolore e sventura. Vengono così spiegate le stridenti ineguaglianze, i casi fausti e infausti della vita degli uomini. Se nell'universo c'è una giustizia, tolta quella che ci piace immaginare, non può che funzionare in questo modo. Nessun'altra visione della vita ci può liberare da questa assurdità esistenziale, dall'imbroglio in cui viviamo, se non l'insegnamento di una legge

trascendente di causa ed effetto nell'opera morale, vista dal Buddha duemilacinquecento anni fa.

(dal Vol I)

* * *

Per capire la dottrina buddhista della rinascita, e perché il termine «rinascita» sia preferibile a «reincarnazione» o «trasmigrazione», occorre considerare i punti principali dell'insegnamento, riassunti nelle quattro nobili verità:

la verità della sofferenza;
la verità della causa della

sofferenza;

la verità della cessazione della sofferenza;

la verità della via che conduce alla cessazione della sofferenza.

La prima non è che l'enunciazione di un fatto ovvio: la sofferenza è connaturata a ogni forma di esistenza. Nessuno attraversa la vita senza fare esperienza del dolore fisico, della malattia, della delusione, dell'angoscia; nessuno sfugge alla vecchiaia e alla morte. La sofferenza è ancora più evidente negli animali, e infatti il buddhismo prende in considerazione tutte le forme di vita senzienti. Ma, accanto a queste ovvie manifestazioni dell'universale sofferenza, c'è il fatto che ogni esistenza condizionata è instabile, senza riposo e mai soddisfacente. È un *divenire* che non raggiunge mai la completezza dell'*essere*. E questo è sofferenza. Quindi, anche nelle sue modalità più fortunate, la vita è sofferenza.

Nella formula delle tre caratteristiche dell'essere, ogni esistenza fenomenica viene vista come impermanente, gravida di sofferenza e priva di essenza propria. Le tre caratteristiche derivano l'una dall'altra:

perché transitoria, la vita è dolorosa; perché transitoria e dolorosa, non può avere un'essenza che sia durevole. Non c'è un'«anima», nel senso di un'entità personale, e ciò che chiamiamo il «Sé» non è altro che un flusso di coscienza collegato a un particolare corpo fisico. Questo flusso di coscienza è costituito di momenti-pensiero di durata infinitesimale, che si succedono l'un l'altro a velocità inconcepibile. La vita psichica di un individuo è data dalla durata dei singoli momenti di coscienza, niente di più. Ciò che viviamo è in realtà una successione di vite. La vita è un flusso in rapida corsa di momenti di coscienza, di esistenze istantanee, paragonabile ai fotogrammi che passano in un proiettore. È ciò che dà l'illusione di un'entità stabile, dove invece non esiste niente del genere. Le caratteristiche generali di una persona sono paragonabili a un fiume che segue sempre lo stesso corso, finché non si prosciuga o qualcosa lo fa deviare. Quindi non c'è nessuna «anima immortale» che trasmigra, così come non c'è nessun «fiume» ma una sequenza di particelle d'acqua che scorrono nella stessa direzione. *Anattā*, non-anima, è perciò legato ad *anicca*, l'impermanenza, e al *dukkha*, la sofferenza. Le tre caratteristiche sono tre aspetti di un'unica situazione.

Eppure, in questa condizione di assenza di anima, si produce la rinascita. Come avviene, se manca un'entità che trasmigra, un'«anima» che si reincarna? La risposta è data nel *corpus* di scritture buddhiste etico-psicologiche, l'*Abhidhamma*. Vi si spiega che un atto di volontà è un'energia creativa che porta con sé i suoi effetti, e che l'energia-pensiero di un essere senziente, generata dalla volontà di vivere e dal desiderio di provare piaceri sensoriali, produce dopo la morte un altro essere che è il risultato causale del precedente. Nella nuova esistenza si rimane questa volontà, e non un'entità individuale. L'essere attuale non è lo stesso del passato, né l'essere futuro sarà lo stesso del presente. Eppure non sono due esseri diversi, perché entrambi sono manifestazioni dello stesso flusso di causa ed effetto. Ciascuno appartiene a un flusso causale «individuale», dove individuale significa solo «appartenente allo stesso *continuum* causale». Poiché corpo e mente cambiano in continuazione (anzi, più precisamente, poiché sono costituiti di fattori che nascono e muoiono istante per istante), il *continuum* è l'unica, vera «identità» che collega tutti gli stadi della vita: infanzia, giovinezza, maturità e vecchiaia. Il buddhismo offre una visione dinamica dell'esistenza, in

cui il *continuum* vitale è una successione di momenti-esistenza, o momenti-coscienza, legati assieme da relazioni causali sia fisiche sia mentali. Il processo si può paragonare alla corrente elettrica: un flusso di particelle chiamate elettroni. L'elettrone è molto meno pesante del nucleo dell'elemento più leggero, l'idrogeno, ma correnti di elettroni producono effetti come la luce e il calore, a livelli anche di forte intensità. Così le unità-coscienza formano un potenziale energetico che, nella concezione buddhista, costituisce l'energia fondamentale dell'universo, che opera mediante le leggi naturali e in accordo con esse.

Il pensiero è quindi un'energia che il buddhismo collega ai principi morali attraverso il *kamma*, l'azione, e il *vipāka*, il risultato in termini morali. Il buddhismo afferma che l'universo fisico è sostenuto da questa energia mentale derivata dagli esseri viventi, la quale s'identifica con il loro *kamma*. Questa energia è prodotta dall'avidità. Interviene sui costituenti atomici della materia in modo da produrre corpi dotati di organi sensoriali, attraverso i quali il desiderio di gratificazione sensoriale, accumulatosi nelle esperienze passate, può venire di nuovo soddisfatto. Nel nostro mondo, l'energia mentale che causa la rinascita opera attraverso le leggi genetiche che la biologia studia. Cellule umane, calore, nutrizione ecc. concorrono a formare il feto. Questo, e il bambino che ne deriverà, eredita i caratteri biologici dei genitori e i caratteri del *kamma* dell'«individuo» passato la cui forza-pensiero ha prodotto la nuova nascita.

La personalità è formata da tre elementi principali. C'è anzitutto il potenziale kammico, che l'individuo riceve in eredità dalle vite passate. Vi sono poi i caratteri ereditari ricevuti dai genitori e che sembrano collegati al *kamma* da leggi di affinità, come quando la rinascita avviene nello stesso gruppo familiare o etnico (e ciò spiega forse le caratteristiche etniche di cui non si è ancora trovata una spiegazione). In terzo luogo c'è l'influenza dell'ambiente che interviene nello sviluppo della personalità. Poiché la causalità nel buddhismo ha sempre un carattere di molteplicità, i contenuti kammici che costituiscono il residuo della vecchia personalità e la matrice della nuova, non escludono gli altri due fattori e non ne vengono esclusi.

Non si tratta di un'«anima» che scende nell'embrione, ma della partecipazione di un'energia esterna alla formazione del feto, fornita dalla spinta causale

di un essere vissuto in precedenza. L'immagine di una forza-avidità come potenziale energetico emesso da un essere al momento della morte, e recante le caratteristiche di quell'essere come un seme reca le caratteristiche della specie vegetale a cui appartiene, descrive abbastanza bene la realtà dei fatti. L'energia mentale è creativa, e la sua spinta è il desiderio. Senza desiderio non ci potrebbe essere azione. Il buddhismo chiama il desiderio *tanhā*, «avidità».

La seconda nobile verità individua infatti nell'avidità la causa dello stato di sofferenza all'interno della ruota delle rinascite. Il risultato non è prodotto da una sola causa, l'avidità, ma dalla sua concomitanza con un'altra causa, l'ignoranza. La mente genera avidità di esperienze sensoriali perché ignora che le esperienze sensoriali sono impermanenti, insoddisfacenti e causa di sofferenza. Così il cerchio del divenire, di cui non si trova né un inizio né una fine, si chiude. Non è che la ruota delle esistenze sia nel tempo: il tempo è in essa. Per questo non richiede un inizio in ciò che noi conosciamo come tempo. È un *perpetuum mobile* di causa ed effetto, contro-causa e contro-effetto, che gira continuamente su se stesso.

Il suo moto, come la rivoluzione dei pianeti attorno al sole, continua perché nulla interviene ad arrestarlo. Ma l'individuo, attraverso un atto di volontà, può fermarlo. L'atto di volontà consiste nel trasformare l'avidità in non avidità. Fatto ciò e raggiunto così il *nibbāna*, lo stato di assenza di desiderio, non c'è più rinascita. Gli impulsi che alimentano la vita sono finiti, e non c'è nuova manifestazione in forma di una personalità fenomenica. Ecco il fine della terza nobile verità, la cessazione della sofferenza.

La via che conduce a tale cessazione, cioè il nobile ottuplice sentiero dell'auto-disciplina e della meditazione, teso alla perfetta purezza e alla saggezza della visione profonda, costituisce la materia della quarta nobile verità e dà completezza epistemologica all'insieme.

La visione buddhista si presenta quindi come una sequenza logica che va da fatti oggettivamente sperimentabili a una conclusione accertabile da ciascuno e accessibile all'esperienza personale. La ruota delle rinascite, o *samsāra*, non giunge a fine automaticamente, né presenta un punto raggiunto il quale gli esseri possono uscirne, perché non ha confini temporali. Ma ciascuno può mettere fine al proprio flusso personale di causa ed effetto, e tutto l'insegna-

mento buddhista ha lo scopo di fornire gli strumenti teorici e pratici per riuscirci. La dolorosa «immortalità» elargita dalla rinascita nel ciclo delle esistenze condizionate non si può considerare una benedizione, ma una condanna che l'uomo pronuncia contro se stesso. Capire l'insegnamento buddhista ci dà la certezza che c'è un principio morale che regge l'universo. Imparare ad applicarne le leggi in modo giusto ci rende capaci di impadronirci del nostro destino individuale, e di guidarlo attraverso un più alto fine spirituale, verso una meta sicura.

(dal Vol III)

* * *

La natura del *nibbāna*

La cessazione della sofferenza è il *nibbāna*. Il termine sanscrito, *nirvāna*, è formato dal prefisso negativo *nir* e dalla radice *vā*, con il senso originario di «soffiare». Nella terminologia buddhista, il *nibbāna* è la cessazione del processo del divenire, come un fuoco che si estingue per mancanza di combustibile (o come quando vi si soffia sopra). Il fuoco in questione è la triplice fiamma della bramosia, della malevolenza e dell'illusione. Quando cessa di ardere perché non viene più alimentato, gli impulsi costitutivi della vita finiscono e non si produce più rinascita. Nella vita che gli resta ancora da vivere, *l'arahant*, il santo, lo sperimenta come *sa-upādisesa-nibbāna*, lo stato di *nibbāna* in cui gli aggregati fisici e mentali sussistono ma non sono più associati all'attaccamento. È la pace assoluta, l'appagamento.

Altro dolore non v'è per colui che è giunto al termine del viaggio, libero da avidità, emancipato in tutti i modi, che ha distrutto ogni attaccamento. [...] Altro migrare [nel *samsāra*] non v'è per colui che, come la terra, non nutre risentimento, è saldo come un pilastro, puro come un lago profondo senza fango. [...] Calma è la mente, calma la parola, calme le azioni di colui che, rettamente comprendendo, è perfettamente liberato e in pace. (*Dhammapada*, *Arahattavagga*).

Quando infine sopravviene la morte, la cessazione definitiva di questo processo vitale (*samuccheda-marana*), *l'arahant* acquista *l'anupādisesa-nibbāna*, il *nibbāna* incondizionato in cui non rimane alcun fat-

tore della personalità individuale. Non si tratta dell'annichilimento di un essere perché, nella realtà, nessun essere è mai esistito e sono esistiti soltanto processi. Il *nibbāna* è la cessazione del processo, l'estinzione degli aggregati dell'attaccamento che in precedenza diedero origine al *continuum* della vita fenomenica. Questo è il solo stato in cui la sofferenza non trova punto d'appoggio.

Il *nibbāna* non può essere descritto: va realizzato. Nella sua realizzazione, i problemi connessi con essa e con la natura dell'essere in generale non ricevono risposta, in quanto sono visti come non esistenti del tutto. Sono costruzioni irreali, nate dalla credenza erronea che la verità ultima si possa comprendere attraverso il pensiero concettuale legato al mondo dei dati sensoriali. Per questo motivo, anche i più coraggiosi sforzi dei filosofi, per profondi e complessi che siano, non sono riusciti a dare una descrizione della realtà che si possa considerare definitiva e soddisfacente.

Nonostante la natura essenzialmente incomunicabile dell'esperienza *nibbānica*, i testi pali ricorrono a un certo numero di termini per descriverla. Sono termini che hanno, ovviamente, un significato facile da comprendere e che trasmettono l'idea della liberazione dai condizionamenti *samsarici* in un linguaggio non filosofico e venato di poesia. Il *nibbāna* viene indicato come il senza morte, l'altra sponda (*para*), il senza età (*ajara*), il felice (*siva*), il permanente (*dhuva*), e così via. È detto indefinito (*anakkhāta*) e incondizionato (*asankhata*). Alla ricerca della causa delle cause, troviamo solo l'effetto: il *nibbāna* è il punto in cui causa ed effetto diventano identici e, annullandosi a vicenda, cancellano lo spazio, il tempo e tutte le categorie del pensiero.

O bhikkhu, di tutti gli stati composti o non composti il migliore è la liberazione, cioè il rigetto dell'orgoglio, il ristoro dalla sete, lo sradicamento dell'attaccamento, la recisione del ciclo di nascita e morte, l'estinzione dell'avidità, l'emancipazione, la cessazione, l'abbandono del desiderio mondano. (Anguttara-nikāya II, 34)

Non mancano affermazioni positive riguardo alla realtà del *nibbāna*, che troviamo ogni volta che il Buddha mette a raffronto l'*asankhata-dhātu* senza tempo e immutabile con il mondo di nascita, decadimento e morte, come per esempio in questo *Udāna*:

O bhikkhu, c'è il non nato, il non creato, il non originato,

il non formato. Se non vi fosse tale stato del non nato, non creato, non originato e non formato, non vi sarebbe via d'uscita dal nato, creato, originato e formato. Ma poiché, o bhikkhu, c'è realmente questo stato del non nato, non creato, non originato, non formato, c'è realmente via d'uscita dal nato, creato, originato e formato.

È in affermazioni come questa che la realtà soggiacente alla terza delle quattro nobili verità, il fine positivo della cessazione della sofferenza, ci viene presentata con la massima vivezza.

Nibbāna, meta ultima

La meta ultima della vita buddhista è il conseguimento del *nibbāna*, sul cui significato c'è però una certa confusione.

Una concezione, che non ha alcun riscontro nelle scritture buddhiste, paragona il *nibbāna* alla vita eterna. La concezione opposta è l'annichilimento, visione forse più accettabile ma altrettanto errata. Tali fraintendimenti non stupiscano, perché il comune modo di pensare deve aderire all'una o all'altra delle due posizioni.

Il Buddha mise invece grande cura nel farci evitare queste due trappole, e questo è il motivo per cui si riferisce al *nibbāna* quasi sempre in termini negativi. Quando impiega termini positivi, come il permanente (*dhuva*), lo fa in senso metaforico. Benché vere, come decisioni, le parole non vanno intese nel loro significato ordinario. Il *nibbāna* è senza morte in quanto è privo di nascita; è permanente perché non soggetto al tempo e al condizionamento.

Tutta la difficoltà di concepire il *nibbāna* sta nel fatto che il pensiero procede per opposti: lo stesso concetto del «nulla» non si regge senza l'opposto concetto del «qualcosa», anche se come pura possibilità. Se il *nibbāna* fosse «il nulla», vi sarebbe di conseguenza anche «un qualche cosa». Ogni affermazione poggia sulla negazione contraria. Poiché il *nibbāna* non è vita eterna, lo immaginiamo come eterna morte, cioè l'annichilimento di «qualcosa». Ma la morte è soltanto un aspetto dell'esistenza, uno dei tanti cambiamenti in continuo prodursi e inseparabili dalla vita. L'eterno esistere e l'eterno non esistere appartengono allo stesso ordine di opposti luce-buio o caldo-freddo, in cui nessuno dei due termini può avere esistenza assoluta. Sono concetti in reciproco rapporto di dipendenza, aspetti di una verità relativa.

Il *nibbāna* è l'annichilimento dell'avidità, l'estinzione dei fuochi della bramosia, della malevolenza e

dell'illusione. È quindi l'estinzione dei processi vitali, il che non significa annullamento dell'essere. Non vi può essere annichilimento di un'entità che non è mai esistita, e si può parlare al massimo di cessazione di un determinato processo.

Il *nibbāna* mette fine al processo del cambiamento, e con esso cessano tutte le sue conseguenze, tra cui la sofferenza e l'illusione di una personalità. Il *nibbāna* che un *buddha* o un *arahant* sperimentano al momento della morte è uno stato privo delle caratteristiche della vita quale noi la conosciamo. Per questo, il tentativo di definirlo mediante la nostra esperienza, fatta di cambiamento e di opposti, porta a una visione falsa e fuorviante. Il *nibbāna* è al di là delle categorie, oppure potremmo dire che in esso le categorie non hanno modo di manifestarsi. Se scegliamo di classificare tutte le cose, gli eventi e le esperienze della vita secondo la loro natura transitoria e quindi irreali, o meglio di una realtà solo momentanea e relativa, il *nibbāna* si pone come l'unica realtà eterna (*dhava*). Dove tutto ciò è al negativo, il *nibbāna* diviene l'unico stato veramente positivo.

(dal Vol III)

***Traduttore/traduttrice dall'inglese
non conosciuto/a***

L'originale è all'indirizzo

<http://www.forestdhamma.org/books/english>

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.