

Citta

Ajahn Paññavaḍḍho

versione originale

© 2014 Forest Dhamma Monastery Organization

Tratto dal libro: "Uncommon Wisdom", pag. 245-256

I maestri thailandesi della Tradizione della Foresta hanno sempre dato particolare enfasi a quello che loro chiamano "ciò che conosce". In questo modo operano una distinzione fondamentale tra due aspetti della mente assai diversi: il conoscere immutabile e i fluttuanti stati mentali che sono conosciuti. Non riuscendo a comprendere la differenza, prendiamo per reali stati mentali transitori, considerandoli la mente stessa. In realtà sono soltanto condizioni mutevoli che non rimangono stabili da un momento all'altro. L'essenza della mente che conosce – ciò che conosce – è l'unica realtà stabile.

Di solito raggruppiamo tutte le funzioni mentali e le consideriamo come la mente. Ma in realtà, gli stati mentali esistono congiuntamente alla conoscenza che ne abbiamo. Vedendo con chiarezza questa distinzione, ci si rende conto che stati mentali come bontà e cattiveria, felicità e sofferenza o lode e biasimo sono condizioni separate dalla consapevolezza che le conosce. Ciò che conosce occupa una posizione imparziale tra dualità come felicità e sofferenza. Semplicemente le conosce. Se vediamo questo chiaramente, possiamo scrollarci di dosso tutte quante queste dualità e lasciarle andare.

Spesso si usa il termine pāli "citta" per riferirsi a "ciò che conosce". È una parola molto difficile da tradurre. Parlando della natura di *citta*, emergono i limiti del linguaggio. I tentativi di rendere una parola come *citta* in una lingua diversa portano sempre a dei fraintendimenti, dato che non esiste alcun equivalente paragonabile che comprenda tutti gli aspetti del suo vero significato. Infatti, la vera natura di *citta* non può essere espressa in parole o concetti. Concetti come mente, anima o spirito non ne colgono l'essenza. Tutte le parole sono connotate da preconcetti che li-

mitano il loro ambito di applicabilità. Ma *citta* è totalmente illimitato. Comprendendo ogni cosa, *citta* non è circoscritto da alcun confine.

Per questo motivo è meglio rinunciare a tradurre la parola *citta*. È molto meglio che le persone debbano

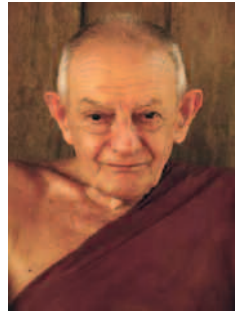
fare degli sforzi per comprendere un termine inconsueto, piuttosto che travisarlo completamente a causa di una traduzione ingannevole. Un fraintendimento travestito da comprensione non potrà mai portare alla verità.

Di solito il termine *citta* viene reso con "mente", ma ciò è totalmente fuorviante. Ciò a cui generalmente ci riferiamo come mente è

diverso da *citta*. La mente comprende le facoltà mentali relative a sensazioni, memoria, pensieri e coscienza ed è normalmente considerata l'entità che pensa e ricorda. Quelle facoltà mentali sono intrinsecamente instabili, tutte quante incessantemente sorgono, rimangono per un istante e si dissolvono. *Citta* invece non sorge e non si dissolve. Esiste senza alcun riferimento al tempo e allo spazio.

Spiegare *citta* è difficile, principalmente perché non si tratta di un oggetto materiale. Trattandosi di un qualcosa che non può essere in alcun modo indicato o esaminato, da un punto di vista mondano non esiste. Si può conoscere *citta*, ma non si può vedere. Non assomiglia a un oggetto esterno. Non è qualcosa di sensoriale con cui si possa avere un contatto. Non è possibile percepirne l'essenza che conosce, perché il conoscitore e il conoscere sono identici. Per potersi percepire, *citta* dovrebbe scindersi in due e non può farlo.

Per un'iniziale comprensione di *citta* dovremmo renderci conto che ha vari aspetti. A un livello c'è *citta* della vita ordinaria. Assomiglia al movimento delle



onde sulla superficie dell'oceano, in contrasto con la calma nelle sue profondità. Quello che si muove in superficie potremmo chiamarlo *citta* superficiale. È ciò che conosce i cinque sensi: vista, udito, olfatto, gusto e tatto. È ciò che prende le decisioni, che crea *kamma*, in altre parole, l'elemento attivo. Questo è il significato di *citta* nella vita ordinaria.

Questo *citta* superficiale ha qualità e facoltà che cambiano continuamente. Non rimane mai stabile. Quando è connesso agli aggregati del corpo e della mente, è collegato al mondo dell'incessante cambiamento. *Citta* cambia perché deve cambiare. Gli aggregati, essendo parte del mondo, sono intrinsecamente mutevoli, perciò in quella situazione *citta* non può rimanere stabile.

Tuttavia, *citta* superficiale affonda le radici in ciò che chiamiamo "*citta* originale" o "*citta* primordiale". A differenza di *citta* ordinario, *citta* originale è qualcosa di vasto e insondabile. È come la profondità e la spaziosità dell'oceano rispetto alle impressioni dei sensi che increspano la superficie. Le onde non sono disgiunte dall'oceano, però non hanno nemmeno un reale impatto su di esso. Eppure le onde possono generare una turbolenza burrascosa fortissima, un movimento continuo che non si placa mai. La condizione essenziale delle onde sulla superficie dell'oceano è il continuo cambiamento. Ma le profondità rimangono sempre uguali: calme e immutabili.

Anche gli aggregati mentali, ovvero *nāma khandha*, sensazioni, memoria, pensieri e coscienza, sono connessi al movimento in superficie. L'ignoranza fondamentale, *avijjā*, che permea il *citta* ordinario e influenza il suo modo di conoscere, usa le funzioni di questi aggregati mentali per percepire gli oggetti, nel senso di vedere delle forme e udire dei suoni e così via. Quando *citta* è modificato in questa maniera, lo chiamiamo coscienza, facendo riferimento a quella funzione che riconosce le impressioni dei sensi. Questa mutazione di *citta* è dovuta a un'infiltrazione di *avijjā*, che se ne impadronisce e usa il potere di *citta* per raggiungere i propri scopi.

Uno degli obiettivi primari di *avijjā* è sperimentare sensazioni. La ragione per cui lo desidera è il bisogno di provare la propria esistenza, l'identità di se stesso. L'unico modo in cui *citta* permeato di *avijjā* riesce ad accertarsi della propria identità è quello di mettersi in relazione con degli oggetti attraverso l'esperienza sensoriale. Quindi la coscienza sensoriale

serve a *citta* inficiato dall'ignoranza per entrare in contatto con gli oggetti in modo da rafforzare la propria esistenza.

Ci vuole la coscienza per sperimentare la dualità di soggetto e oggetto, ma essa non serve ed è totalmente estranea al *citta* originale. Quindi dal punto di vista della realtà del conoscere, che è il vero *citta*, la coscienza è superflua, perché il vero conoscere è sempre presente in *citta*, anche dopo la scomparsa di tutti gli aggregati fisici e mentali.

Per questo motivo non possiamo affermare niente di definitivo riguardo al *citta* originale. Benché le sue possibilità siano incommensurabilmente vaste, rimane per noi un mistero, un'incognita.

Ecco perché *citta* provoca grande incertezza nelle persone. Eppure è quel che c'è di più prezioso, quello che è davvero importante. È difficile sondarlo a causa della sua sottigliezza. Possiamo dire che *citta* è l'essenza di una persona, ogni altra cosa è secondaria. In questo senso *citta* è la vita, la componente essenziale in quello che si definisce come vivo. Perciò qualcosa in cui manchi *citta* non è vivo, è solo una sostanza materiale inerte e null'altro.

Citta è la parte attiva. Crea i cinque aggregati del corpo-mente, crea *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* e *viññāna*. *Citta* crea ogni cosa. Non dovete pensare ai cinque aggregati come a cinque stanze diverse in cui *citta* entra in successione. Non è così. *Citta* crea un momento di *viññāna*, che poi svanisce. Poi crea *vedanā*, e anche quello svanisce. Ora passa a *saññā*, che svanisce a sua volta. Infine *saṅkhāra* e poi di nuovo *viññāna*. Svolge le funzioni di sensazioni, memoria, pensiero e coscienza. Sono tutti quanti di competenza di *citta*. Svolge compiti multipli.

Per dare un'idea della natura di *citta*: noi vediamo, udiamo, odiamo, assaporiamo e tocchiamo gli oggetti, ma come conosciamo le relative impressioni? Dov'è ubicato il conoscere? Immaginiamo di vedere una cosa, e sappiamo benissimo che si tratta di quel tale oggetto, conosciamo il suo utilizzo e così via: c'è qualcosa in noi che conosce questi dati sensoriali. Ma quando cerchiamo l'entità che conosce, ci risulta molto difficile afferrare la qualità del conoscere indipendentemente da ciò che viene conosciuto.

Poniamo di conoscere una sensazione. Il conoscere non è la sensazione. Conoscere non è un'esperienza sensoriale. La sensazione è l'oggetto della consapevolezza, qualcosa che viene conosciuto. Ma il

conoscere stesso non è mai oggetto della consapevolezza, anzi, è la consapevolezza stessa. Normalmente, qualunque cosa sperimentiamo è percepita attraverso i sensi. Però non possiamo mai sperimentare *citta* in questo modo, perché *citta* è proprio ciò che conosce tutte le sensazioni. È il centro, tutto il resto è marginale. Fondamentalmente *citta* è l'essenza del conoscere dentro di noi.

Ma ci vuole prudenza nei confronti del conoscere, perché, pur essendo *citta* ciò che conosce, non sempre conosce in modo corretto. Quando, come normalmente succede, il suo conoscere è contaminato dall'interno ad opera degli inquinanti mentali, quali bramosia, avversione e ignoranza, *citta* conosce in modo fallace. Le conseguenze di quella visione ingannevole sono azioni fisiche, verbali e mentali dannose.

Il corpo e la mente sono semplicemente dei meccanismi. *Citta* è la forza che determina il loro funzionamento. *Citta* esercita i poteri di intento e volizione. Quell'intenzione, a sua volta, crea *kamma*. Dato che il corpo e la mente non possono agire indipendentemente da *citta*, soltanto *citta* è da considerarsi responsabile del *kamma* e delle sue conseguenze. Quando i *kilesa* usurpano il potere di *citta*, tendono ad indurre il corpo e la mente ad agire in maniera da intensificare bramosia, avversione e ignoranza.

Il potere vero di *citta* è neutro, ma i *kilesa* sono di parte e mettono la forza di *citta* al servizio di obiettivi dannosi. I *kilesa* vogliono questo, quello e quell'altro. Trovano continuamente oggetti ai quali attaccarsi. E mettono sotto pressione *citta* affinché induca il corpo e la mente a impadronirsi di questi oggetti. Alla fine *citta* raccoglie le conseguenze di quelle azioni, ecco perché c'è così tanto dolore, così tanta sofferenza.

Quando *citta*, sotto l'influsso dei *kilesa*, vuole prendere una certa direzione, costringe il corpo e la mente a eseguire i suoi ordini. Corpo e mente semplicemente obbediscono ai suoi comandi. Per questo motivo nessuno dei due è veramente essenziale. Ciò che conta è *citta*. Ma per liberare *citta* dai *kilesa* abbiamo bisogno di entrambi, del corpo e della mente, quali meccanismi necessari per vedere in azione i *kilesa*. I *kilesa* risiedono in *citta*, ma si esprimono attraverso il corpo e la mente.

Il corpo e la mente si possono paragonare a un computer: il corpo è l'apparecchio o hardware, la mente è il programma o software. L'utente che se ne serve è *citta*. Ci vuole il computer, perché un utente

possa svolgere il suo lavoro, esattamente come ci vogliono il corpo e la mente, perché *citta* possa funzionare a livello mondano. Una persona può usare il computer con intenzioni sia buone che cattive. In ogni caso il computer non fa che eseguire gli ordini. Le intenzioni appartengono alla persona, non al computer.

Analogamente, i *kilesa* non si trovano nel corpo o nella mente, risiedono in *citta*. Quando una persona muore, gli aggregati mentali muoiono insieme al corpo e scompaiono. Ma *citta*, l'essenza conoscitiva della mente, non muore. Quindi dopo la morte i *kilesa* rimangono con *citta*. Essi non scompaiono e non scompaiono nemmeno i risultati del *kamma* creato dai *kilesa*, né la loro tendenza a sorgere ancora in futuro. Essendo ancora presenti i *kilesa* e le conseguenze *karmiche* create sotto il loro influsso, ci sarà una nuova nascita, con il *kamma* che viene riattivato in relazione a un corpo-mente nuovo.

Citta è il fondamento stesso del *samsāra*. È l'essenza dell'essere che passa di nascita in nascita. Quei passaggi sono determinati dal *kamma* e dalle sue conseguenze. Ed è *citta* che veicola il *kamma* di nascita in nascita. Ciò sembrerebbe implicare che *citta* sia una sorta di entità come un'anima. Ma non è affatto un'entità, come non lo è la vastità dello spazio. *Citta* è semplicemente una realtà che conosce, un'essenza vasta e cosciente nella profondità del nostro essere che, da una nascita all'altra, conosce la natura del *kamma* e delle sue conseguenze associate.

Il *kamma* che determina la nascita successiva stabilisce anche il livello di *citta* in quella sfera di esistenza. Si tratta del livello di funzionamento normale di *citta*, quello al quale tende a ritornare sempre. Se investigate spesso, riuscirete a individuare tale livello funzionale dentro voi stessi. Ci riferiamo a questo livello con il termine "la base di *citta*".

Nel ciclo delle rinascite *citta* può sperimentare molti livelli differenti. Nel nostro caso *citta* si trova al livello umano, ma anche questo livello è a sua volta differenziato in parecchie gradazioni, dalla grossolanità più abietta fino all'affinità con i reami dei *deva*. Comprende un'ampia gamma di possibilità. Dovremmo cercare di scoprire il nostro livello abituale all'interno di questa gamma. È importante conoscerlo. Ottenendo delle indicazioni riguardo al nostro livello, riusciamo a capire dove si annidano i nostri difetti e come possiamo procedere per correggerli.

Varie circostanze possono portare a dei cambiamenti temporanei del livello, ma *citta* tende comunque a ritornare sempre a quello base. Tuttavia, un comportamento positivo o negativo mantenuto per molto tempo può causare un riassetto del livello. Ovvero, il suo livello base può cambiare. Se, per esempio, una persona abitualmente gentile rimane invischiata a lungo in una situazione che fa sorgere tanta rabbia, questa rabbia può imporsi e diventare il nuovo livello base di *citta*. Vediamo la stessa cosa anche in persone con disturbi mentali. Se rimangono bloccate in quello stato della mente per molto tempo, esso diventa il livello base di *citta*.

Uno dei nostri problemi è la comune tendenza a pensare che la realtà interiore sia statica. Non è così. Gli stati mentali cambiano continuamente direzione a seconda delle condizioni che li producono. Condizioni che si verificano molto di frequente possono spingere *citta* in una determinata direzione. Per dirlo in altre parole: le abitudini che sviluppiamo tendono a impadronirsi di noi. Se lasciamo che ci invischino sempre di più, queste abitudini diventano una parte di noi. Un coinvolgimento abituale può cambiare radicalmente la nostra mentalità.

Il modo più efficace per spostare il livello base di *citta* in una direzione positiva è mettere in pratica l'insegnamento del Buddha. Praticare la meditazione con costanza e dedizione fa sviluppare buone abitudini mentali. Le buone abitudini portano a una maggiore lucidità e intensificano calma e concentrazione. Quando *citta* raggiunge un livello adeguato di calma e concentrazione, la sua intima essenza del conoscere si rivela. Per la verità, questa presenza consapevole è talmente raffinata in confronto al corpo, che si incomincia a notare soltanto in uno stato di calma meditativa.

Pur essendo unito al corpo fisico sin dalla sua nascita, la presenza di *citta* è talmente sottile che normalmente non siamo in grado di rilevarla. Infatti, la presenza consapevole di *citta* è diffusa in tutto il corpo il tal modo che non riusciamo a localizzarla con precisione. Soltanto la pratica meditativa riesce a individuarla e a isolarla da ogni altro aspetto legato al corpo. Nel *samādhi* possiamo sperimentare questa separazione, vedendo *citta* come il conoscere e il corpo come ciò che è conosciuto.

Per raggiungere quel livello è innanzitutto necessario disciplinare la mente al punto da superare la

resistenza costituita dall'accumulo di cattive abitudini. In altre parole, dobbiamo addestrare la mente a calmarsi e a rimanere ferma. Quando la mente è davvero calma è facile dirigerla verso l'interno. Sarà contenta di stare all'interno e di investigare in profondità fino a raggiungere una chiara comprensione. Se invece cerchiamo di arrivarci con la coscienza ordinaria, la mente salterà di qua e di là e non si concentrerà su un singolo oggetto, perché ancora affamata e insoddisfatta.

La mente è sempre affamata e in cerca di qualcosa per soddisfare le sue voglie. E allora cerca la soddisfazione nelle sensazioni, ovvero nella direzione sbagliata. Corre e salta avanti e indietro e da tutte le parti come una scimmia, ma la soddisfazione non arriva. La cura consiste nel fermare temporaneamente l'esperienza sensoriale: ridurla drasticamente e bloccarla.

Nella meditazione questo significa tenere la mente focalizzata su un solo oggetto. Si previene la sensazione di scontentezza concedendo alla mente un solo oggetto e usando la consapevolezza per fissarlo. Ciò stabilizza la mente e le impedisce di andare alla deriva. Siccome non può più scorrazzare in giro, la sua irrequietezza gradualmente si placa. Nel Visuddhimagga, la mente irrequieta viene paragonata a un vitello che è stato separato dalla madre e legato a un palo con una corda. All'inizio muggisce e si agita, cercando di scappare. Dato che la corda glielo impedisce, si abitua infine alla situazione, si calma e si addormenta vicino al palo.

Quando focalizzate la vostra mente a lungo su un singolo oggetto, essa si calma e si riempie di pace interiore. A un certo punto *citta* sarà così saturo di soddisfazione da non andare più in cerca di sensazioni, facendosi invece tranquillo e silenzioso. Quando non desidera più sperimentare impressioni provenienti dall'esterno, potete cominciare a vedere la sua vera natura. Vedendola, vi rendete conto che solo raramente *citta* è in armonia con se stesso.

La meditazione è un graduale movimento verso l'interiorità. È essenzialmente un processo che si muove dall'esterno verso l'interno, dal grossolano al sottile; si muove dall'enfasi sul corpo all'enfasi sulla mente, da una condizione di attività a una condizione di calma. In altre parole, implica un allontanamento dalla sfera del conosciuto e un avvicinamento alla sfera del conoscere.

Una volta acquisita l'abilità di calmarsi e di concentrarsi, la mente inizia a interrogarsi circa il suo rapporto con il conosciuto, con gli oggetti della consapevolezza. Il corpo è fatto per intero di una sostanza inerte, di materia fisica che di per sé non possiede alcuna consapevolezza. Dato che la materia fisica non è in grado di conoscere se stessa, che cos'è che conosce il corpo? Dove è ubicata quella consapevolezza? Le sensazioni non conoscono se stesse, sono conosciute. Memoria, percezioni e pensieri sono oggetti della consapevolezza. Sono conosciute nel loro sorgere e cessare, ma di per sé non possiedono una consapevolezza intrinseca. E allora, che cos'è ciò che li conosce?

Se corpo, sensazioni, memoria, pensieri e percezioni sono tutti oggetti di conoscenza, allora ci deve essere un conoscitore indipendente che comprende tutti gli aspetti del corpo e della mente. E naturalmente c'è, ma il problema è che l'ignoranza avvolge il conoscitore in un involucro di illusione, distorcendo il conoscere in modo tale da offuscare la differenza tra ciò che conosce e ciò che è conosciuto.

A questo proposito, l'espressione "ciò che conosce" e la parola "citta" vengono usati nella Tradizione Thailandese della Foresta in un modo che altri buddhisti potrebbero trovare difficile da comprendere. Può sembrare talvolta che questa interpretazione contraddica gli antichi testi buddhisti. Secondo una delle affermazioni ricorrenti trovate nei sutta, la perfetta comprensione dei cinque aggregati dissolve bramosia, avversione e ignoranza. Questa affermazione rappresenta una visione semplificata di un'esperienza molto complessa. Implica che i cinque aggregati contengano l'intero mondo dell'esperienza umana, che nulla – nemmeno una consapevolezza indipendente – esista al di fuori della sfera dei cinque aggregati. Se non esiste nulla separatamente dai cinque *khandha*, allora tutto l'esistente deve essere incluso nella loro sfera.

Effettivamente questo è vero, ma non nel modo in cui normalmente si crede. Dipende da ciò che si intende per "esistenza". La natura dell'esistenza è il cambiamento e ogni aspetto dei cinque *khandha* è in continuo cambiamento, perciò i cinque *khandha* costituiscono la sfera dell'esistenza. Senza cambiamento non c'è esistenza. D'altra parte, i fenomeni soggetti al cambiamento non sono reali, perché la realtà non cambia mai. Quindi i cinque *khandha* esistono, ma non sono reali. Non sono la realtà, perché la realtà non è

mutevole. Non cambiando mai, la realtà non è conoscibile mediante le impressioni dei sensi; e non potendo essere percepita, la realtà non ha niente a che fare con i cinque *khandha*. Tuttavia, si può conoscere la realtà: la conosciamo nell'essere la realtà.

Possiamo formularlo in questo modo: ogni cosa nel mondo è instabile; tutto sta continuamente cambiando. E ancora: il cambiamento è la natura stessa dell'esistenza. Senza cambiamento non c'è esistenza. Nulla di instabile è reale. Non ha tempo di essere reale, sta cambiando in continuazione. Siamo di fronte a una fondamentale mancanza di realtà.

Citta invece è l'eccezione alla regola. Non essendo associato ai cinque *khandha*, *citta* può essere paragonato alla vastità insondabile dello spazio. Proprio come lo spazio è il mezzo senza il quale nulla potrebbe venire in essere, *citta* è il *continuum* stabile e cosciente senza il quale nulla nell'ambito dei cinque aggregati o dei sei sensi può esistere. *Citta* è la realtà immutabile in cui ogni cosa nel mondo sorge e poi cessa. Siccome *citta* non è soggetto al cambiamento, non esiste, però è reale. Essendo la consapevolezza stessa, *citta* è quella presenza universale nella quale il sorgere e il cessare sono conosciuti.

Per la verità, in fondo non vi è nulla di sbagliato in *citta*. Di per sé è già naturalmente puro. Sono gli influssi contaminanti penetrati in *citta* a fargli sperimentare felicità e sofferenza, gioia e tristezza. Ma la vera natura di *citta* non ha nessuna di queste qualità. Stati d'animo come felicità e sofferenza non sono parte intrinseca di *citta*. Semplicemente ingannano la mente incolta, che li insegue fino al punto di dimenticare se stessa, dimenticare la sua vera natura.

In realtà, *citta* è già calmo e imperturbato: proprio come l'oceano. Quando soffia il vento, l'acqua in superficie si increspa. L'increspatura è dovuta ai venti mutevoli che interagiscono con la superficie, non all'oceano stesso. Le profondità dell'oceano rimangono immobili e inalterate. Con il sorgere di pensieri e percezioni la superficie della mente s'increspa, e si increspa quando sorgono impressioni sensoriali. L'increspatura è dovuta ai pensieri e alle sensazioni. Seguendo le attività che si svolgono in superficie, la mente perde di vista la sua vera natura. Se non le segue, può conoscere a fondo la natura fluttuante delle attività mentali, eppure rimanere perfettamente calma.

La nostra pratica dovrebbe focalizzarsi su ciò che conosce il sorgere e cessare di pensieri e sensazioni. Dobbiamo addestrare la mente a conoscere tutti gli aspetti dell'attività mentale senza perdersi in alcuno. In questo modo la naturale tranquillità di *citta* risplenderà e rimarrà indisturbata da felicità o sofferenza, gioia o tristezza. Se riusciamo a sperimentare con chiarezza questa distinzione, saremo in grado di abbandonare tutti gli aspetti dell'esistenza e di lasciarli andare per il loro corso. È questo, in sostanza, lo scopo della pratica buddhista.

Ringraziamenti a Maria Barzoi per la traduzione dall'inglese

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.