

La vacuità

Thanissaro Bhikkhu

[versione originale in accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

© 1997-2012

La vacuità è una modalità di percezione. È un modo di guardare all'esperienza che non aggiunge e non toglie nulla ai dati elementari degli eventi fisici e mentali. Guardiamo agli eventi della mente e a quelli sensoriali senza considerare che ci sia niente di soggiacente dietro di essi.

Questa modalità è detta vacuità in quanto è priva dei presupposti che in genere aggiungiamo all'esperienza per darle senso, costruendo vissuti e visioni del mondo che possono spiegare chi siamo e cosa sia il mondo in cui viviamo. Questi vissuti e visioni hanno indubbiamente una loro utilità. Ma il Buddha ha messo in evidenza che da esse sorgono questioni astratte – riguardo alla nostra vera identità e alla realtà del mondo circostante – le quali spostano l'attenzione dall'esperienza diretta di come gli eventi si influenzano vicendevolmente nell'immediato presente. Tali vissuti e visioni diventano così ostacoli quando cerchiamo di comprendere e risolvere il problema della sofferenza.

Fate conto, ad esempio, che mentre state meditando insorga un sentimento di rabbia verso vostra madre. Immediatamente la reazione della mente è quella di identificare la rabbia come la “mia” rabbia, o di dire che “io sono” arrabbiato. Subito dopo la mente elabora il sentimento, o lavorando sulla storia della relazione con vostra madre, oppure rispetto le vostre visioni generali su come e perché la rabbia verso la propria madre possa essere giustificata. Il problema, nella prospettiva del Buddha, è che questi vissuti e visioni



comportano molta sofferenza. Quanto più se ne resta presi, tanto più ci si distrae dal vedere la vera causa del soffrire, ossia le etichette “io” e “mio” che attivano l'intero processo. Il risultato è che non si può trovare il modo di svelare la causa della sofferenza e farla cessare.

Se invece si adotta la “modalità vacuità” – non agendo o reagendo alla rabbia, ma semplicemente guardandola come una serie di eventi in sé e per sé – si può arrivare a vedere che la rabbia è priva di qualunque attributo che valga la pena di identificare o possedere. Se si padroneggia la “modalità vacuità” in modo coerente, si può vedere che questa verità vale non solo per le emozioni grossolane come la rabbia, ma anche per gli eventi più sottili che accadono nel dominio dell'esperienza. Questo è il senso in cui tutte le cose sono vuote. Quando lo si vede, si arriva a realizzare che le etichette di “io” “mio” sono inappropriate, non necessarie, e che non fanno altro che causare stress e dolore. Si può quindi lasciarle cadere. Quando le si fanno cadere completamente, si scopre una modalità di esperienza che giace quieta nel profondo e che è totalmente libera.

Padroneggiare la modalità della percezione connessa alla vacuità richiede una formazione in una virtù stabile, nella concentrazione e nel discernimento. Senza tale addestramento la mente tende a persistere nell'altra modalità, quella che continua a creare storie e visioni del mondo, e nella cui prospettiva l'insegnamento della vacuità risuona semplicemente come un'altra storia o visione del mondo, ba-

sata su diverse regole di fondo. Nei termini della storia della relazione con vostra madre, si potrebbe arrivare a dire che non c'è veramente alcuna madre né un "me". E in termini di visione del mondo si potrebbe arrivare a dire che il mondo non esiste veramente, oppure che la vacuità è la grande base indifferenziata dell'essere dalla quale noi tutti veniamo e alla quale un giorno tutti ritorneremo.

Interpretazioni di questo tipo non solo non colgono il significato della vacuità ma anche trattengono la mente dall'accedere alla modalità giusta. Se il mondo e le persone nella storia della vostra vita non esistessero davvero, allora tutte le azioni e reazioni in questo vissuto sarebbero una sorta di matematica fatta di zeri, e ci si dovrebbe chiedere perché ci sia un qualunque bisogno di praticare la virtù. Se, d'altro canto, si vedesse la vacuità come la base dell'essere alla quale tutti ritorniamo, che bisogno ci sarebbe di allenare la mente alla concentrazione e al discernimento, dal momento che comunque dovremo andare tutti lì? E se abbiamo bisogno di una formazione per tornare indietro alla nostra base dell'essere, che cosa ci dovrebbe trattenere dall'uscirne nuovamente e soffrire tutto ancora un'altra volta? In questi scenari l'intera idea dell'addestramento della mente appare dunque futile e senza ragione. Focalizzandoci sulla questione se ci sia o no qualcosa dietro l'esperienza, si imbriglia la mente in problemi che la trattengono dall'entrare nella modalità del presente.

Storie e visioni del mondo servono comunque a qualcosa. Il Buddha le ha impiegate per l'insegnamento. Ma in questo caso non ha mai usato la parola *vacuità*; ha solo raccontato storie di vita delle persone, per mostrare sia che la sofferenza proviene da percezioni non abili precedenti alle azioni, sia che la libertà dalla sofferenza può derivare dall'essere più percettivi. Il Buddha ha anche descritto i principi fondamentali che sottostanno alla ruota delle rinascite per mostrare come, all'interno di questa ruota, le azioni mosse da cattive intenzioni portino al dolore, quelle buone conducano al piacere e quelle veramente abili consentano di andare completamente al di là

di essa.

In tutti questi casi gli insegnamenti sono finalizzati a che le persone prestino attenzione soprattutto alla qualità delle percezioni e delle intenzioni nelle loro menti nel momento presente, o, in altri termini, a spostare le persone sulla "modalità vacuità". Una volta raggiunta tale modalità diventa possibile usare gli insegnamenti sulla vacuità per lo scopo cui sono destinati: allentare gli attaccamenti a assunti, vissuti e visioni, lasciando la mente vuota di ogni brama, rabbia e delusione e quindi vuota di sofferenza e stress.

La vacuità che conta davvero è quella che si realizza quando si arriva a questo tipo di meta.

Tradotto dall'inglese da Massimo Tommasini

L'originale è all'indirizzo

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/emptiness.html>

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.