

Il mito dell'ozio

Un tentativo di lettura in chiave buddista

Bellinzona, Biblioteca cantonale, 8 giugno 2006

Introduzione

Per collegare l'esperienza dell'ozio al pensiero buddista, occorre partire dalla definizione più semplice del termine "ozio". L'ozio come il non fare nulla, l'approfittare del tempo libero e delle possibilità della vita come occasioni per rilassarsi con un senso di sollievo e apprezzamento per la situazione, per la sua ricchezza, per la sua magia, per la sua sacralità laica. A questo punto la definizione di ozio viene a sovrapporsi quasi perfettamente con la nozione di meditazione nell'ambito buddista, in particolare con le forme più "avanzate" di meditazione come lo Dzogchen o Grande Perfezione (san. Mahasandhi o Maha Ati).

Prima però di addentrarci sul tema vale tuttavia forse la pena di spendere qualche parola sul buddismo in sé. Di che cosa si tratta?

Dal punto di vista occidentale, il buddismo è annoverato tra le grandi religioni mondiali, ma se lo si considera come tale, si tratta comunque di una religione che fa eccezione: non c'è un dio. Buddha era un comune essere umano come tutti noi, che ha percorso un determinato sentiero spirituale con le sue uniche risorse di essere umano, il che costituisce una buona notizia per lo studente di tale dottrina. È possibile per chiunque percorrere lo stesso sentiero che 2500 anni fa il Buddha ha percorso.

Il non teismo del buddismo è estremamente profondo e deve assolutamente essere compreso per meglio capire il giusto approccio alla meditazione. Dal punto di vista buddista, il teismo costituisce la speranza estremamente radicata in noi che qualcuno ci tolga dai guai quando viviamo delle situazioni problematiche. Il Dharma o gli insegnamenti buddisti ci dicono che ci dobbiamo arrangiare da soli ed assumerci le nostre responsabilità. Nessuno ci salva. Nemmeno il Buddha più potente può eliminare la sofferenza esistenziale che caratterizza la nostra vita, se noi stessi non facciamo qualche cosa.

Quindi se vogliamo considerare il buddismo come una religione, esso più che legarci alla divinità, ci lega alla realtà, così come essa è, al di là delle nostre interpretazioni.

Il fatto che una delle caratteristiche del buddismo sia la connessione con la realtà, lo avvicina alla scienza, con cui ha in comune i metodi della conoscenza, cioè ciò che considera cognizione valida (san. Pramana). Il miglior mezzo per accedere alla conoscenza sono i nostri organi di senso (le "sensate esperienze" galileiane), in secondo luogo è possibile ricorrere alle argomentazioni logiche, all'inferenza ("Se vedo del fumo ci deve essere del fuoco") ed in terzo luogo all'affidamento o all'autorevolezza dei predecessori ("Se l'ha detto Buddha, sarà vero"). Potremmo considerare questo terzo punto un po' sospetto da un punto di vista scientifico, ma pensiamo a quanto esso si applica alla strumentazione scientifica. Ad esempio l'astronomo prima di sbirciare in un telescopio non verifica di persona l'affidabilità dello strumento ma si affida ai costruttori. Ora non è comunque possibile sperimentare la realtà senza il tramite del nostro principale strumento di conoscenza: la mente umana. Mente e realtà, che sono in rapporto indissociabile, sono il campo di ricerca del buddismo. Perciò il buddismo presenta anche un altro importante aspetto: l'indagine psicologica.

Il Buddismo come detto non crede nell'esistenza di un dio inteso come creatore esterno, ma se proprio si desidera immaginare una tale entità, questa è la mente stessa. La mente è il creatore, la mente è in grado di creare ciò che vuole: la mente crea stati mentali, sentimenti, interpretazioni, ideologie, teorie, sogni ad occhi aperti e chiusi, mondi fantastici.

Il problema del creatore

Potremmo chiederci quale sia il problema. Non è forse una cosa meravigliosa che la mente umana sia in grado di generare una comprensione concettuale della realtà, che sia in grado di inventare, di teorizzare, di creare mondi fantastici? La nostra mente da questo punto di vista è un vero gioiello. Nonostante ciò vi sono due problemi: 1. la mente non sa ozio e dunque rilassarsi, riposare e apprezzare, anzi tende a correre con un ritmo frenetico, ciò che le impedisce una visione chiara 2. la mente crede nelle sue proiezioni, le prende per reali, dimentica la loro natura concettuale.

Vediamo di fare un esempio: le vacanze sono d'attualità in questo periodo. Pensiamo alle vacanze al mare: sole, bagno, spiaggia. Una situazione di ozio ideale. In realtà per un paio di settimane al mare, probabilmente dobbiamo lavorare per qualche mesetto al fine di racimolare il denaro necessario. Dobbiamo magari correre per quattro settimane per fermarci per due. Dobbiamo fare le valigie, controllare di avere tutto, documenti, eventuali visti, fare i conti con le colonne, con gli ingorghi, con gli scioperi agli aeroporti, prenotare, assicurarci contro i possibili rischi. Dopo un viaggio estenuante giungiamo all'albergo, che probabilmente non risponderà alle nostre aspettative, alle nostre proiezioni mentali che precedono le vacanze, e poi sulla spiaggia. Quando ci adagiamo sulla sedia a sdraio vi è effettivamente un momento di sollievo: finalmente! Potrebbe durare ottimisticamente due o tre secondi. Poi però ci accorgiamo di avere le gambe al sole e sentiamo troppo caldo. Ci alziamo e spostiamo la sdraio più all'ombra. Al che pensiamo che però, così facendo, non ci abbronziamo: che ne diranno gli amici al ritorno? Perciò torniamo al sole. In tal caso ci vuole la crema solare. Dov'è? Dimenticata in albergo. Tra una maledizione e l'altra torniamo a prenderla, ci unghiamo e ci risdraiamo. Nel frattempo si è alzato il vento e siamo tutti unticci e insabbiati. Ci rialziamo e andiamo a fare una doccia. Di nuovo sulla sdraio, ci viene sete o voglia di noce di cocco.... I veri momenti di sollievo, di ozio durano qualche secondo, non di più. Tradizionalmente si parla di un sessantesimo di secondo.

Nella mente affiorano pensieri, idee. Crediamo ciecamente in loro e li vogliamo realizzare.

Per fare ciò il corpo si deve mettere in movimento, correre. Fortunatamente o sfortunatamente il corpo è più lento della mente. Ma noi siamo esigenti, per cui chiediamo al corpo di muoversi velocemente per rimanere al passo della mente.

Spesso si parla della società della fretta, dello stress, della frenesia. In realtà da questo punto di vista siamo noi i primi attori fonte di stress. O meglio la nostra mente. Chi chiede di produrre di più? La mente avida. Chi chiede di competere? La mente invidiosa. Chi non si accontenta? La mente esigente.

La mente funziona a periodi ipotetici, sempre dello stesso tipo. Dice: se solo avessi più soldi, sarei felice. Se solo trovassi il partner ideale (quello che istintivamente incarna tutte le mie aspettative), sarei felice. Se solo avessi quel tipo di casa, sarei felice. Se solo avessi amici che mi stimano... Se solo il tempo fosse un po' più caldo... Se solo ci fosse un po' meno vento... Se solo il mio boss fosse più simpatico... Se solo avessi un nuovo computer, un nuovo cellulare... Se solo trovassi il modo di applicare quel determinato tipo di suoneria al mio cellulare...

Shantideva, maestro indiano della scuola Madhyamika, vissuto tra la fine del VII e l'inizio dell'VIII sec.a.C., sosteneva nel suo *Bodhicariavatara* (Etica del Bodhisattva) che questo atteggiamento è paragonabile al voler rivestire la superficie terrestre di cuoio per non farsi male ai piedi camminando. Non sarebbe più facile indossare un paio di scarpe? Fuori dalla metafora, mettere le scarpe significa lavorare con la mente, anziché trasformare il mondo in modo che esso risponda alle creazioni mentali che chiamiamo talora speranze o aspettative e spesso pretese.

Se il processo estremamente attivo di creazione da parte della nostra mente non è riconosciuto come tale, la mente crea interi universi mentali. A milioni, a miliardi. Se

tuttavia, a scopo didattico, vogliamo semplificare, la mente crea sei tipi di universi, detti regno o sfere (san. loka).

I sei regni dell'ego

La mente, incapace di ozio, si dà un gran da fare perché teme di non esistere. Per far questo applica tre tipi di strategie: la passione-attaccamento per attrarre nella sua sfera di influenza ciò che desidera ("possiedo dunque esisto"); l'aggressività per allontanare ciò che minaccia la nostra esistenza ("respingo dunque esisto"); e l'ignoranza o menefreghismo per ciò che né ci minaccia, né ci attira. Benché meno appariscente, da questo punto di vista anche l'indifferenza costituisce un principio molto attivo.

A seconda che questi tre fattori siano presenti in dose massiccia o leggera si formano tali mondi o dimensioni psicologiche di cui tre inferiori e tre superiori, a seconda del grado di sofferenza sperimentato.

Il regno della **forte aggressività** è chiamato **regno infernale**. Si distinguono due tipi di inferni, quelli torridi e quelli gelidi. Quelli torridi rappresentano l'aggressività nella sua fase di sfogo. Gampopa, maestro tibetano dell'XI-XII sec. ne *Il prezioso ornamento della liberazione* e Paltrül Rinpoche, maestro tibetano dell'XIX sec. ne *Le parole del mio maestro perfetto* si dilungano nella presentazione di questi regni, descrivendo esseri bolliti in calderoni colmi di metalli fusi, spezzettati dalle foglie affilate di foreste taglienti, abbeverati di metalli fusi, segati e ricomposti. Il quadro non è molto diverso dall'inferno dantesco, se non per il fatto che in questo caso il tutto è una creazione mentale, di cui la mente, noi stessi, siamo il creatore. L'inferno torrido rappresenta dunque lo sfogo d'ira, la perdita del controllo. L'inferno gelido, con esseri nudi che vagano in paesaggi polari, congelati e sferzati da bufere di neve, rappresenta invece l'aggressività del broncio. Meno spettacolare ma ugualmente attiva: quanta manutenzione richiede il broncio? Di fatto facilmente ce ne dimentichiamo e poi ci rimproveriamo: "Accipicchia mi sono dimenticato che non dovevo più rivolgere la parola a tal dei tali."

Il regno del **forte attaccamento** e della forte avidità è il **regno dei preta**, esseri caratterizzati da un ventre enorme e da una bocca minuscola come la capocchia di uno spillo. Vagano in paesaggi desertici, affamati e assetati. Talora scorgono dei miraggi sotto forma di cibi squisiti e acque sorgive. All'avvicinarsi questi si trasformano però in escrementi, pus, urina e se questo non succede, la bocca è comunque troppo piccola perché i preta possano saziarsi e provare soddisfazione.

Il regno della **forte ignoranza** e stupidità è il **regno animale**. In questo caso domina uno schema di comportamento fossilizzato, limitato a poche possibili reazioni. Tale regno rappresenta la sicurezza che deriviamo dalla routine, dal ripercorrere per un'intera vita lavorativa gli stessi schemi e le stesse attività. La ripetitività può divenire maniacale. Per l'animale il cambiamento e la conseguente rimessa in discussione della vita costituiscono pericoli estremi. E se proprio il cambiamento deve avvenire, l'animale finge che esso non si sia verificato. Poiché gli animali non ridono, tale regno è sprovvisto di senso dell'umorismo. Chi vive in tale condizione psicologica, fatica a ridere di se stesso e degli altri. Tutto avviene nella più totale serietà e solennità.

Il regno della **leggera aggressività** è chiamato regno degli **asura** o dei gelosi. Qui domina la competizione, la fretta, l'efficienza. Occorre agire prontamente per non essere superati dai concorrenti. Essi costituiscono il nemico. Per cui esiste una paranoica continua coscienza dei possibili agguati tesi dagli avversari. Non è ipotizzabile che qualcuno nutra intenzioni amichevoli nei nostri confronti e se le cose appaiono così si tratta certamente di una strategia per pugarci alle spalle. È il regno dell'invidia, della gelosia. La vita è una gara, una lotta continua per la sopravvivenza. Non è possibile rilassarsi. Occorre una costante sorveglianza delle classifiche, per non ritrovarsi improvvisamente in coda alle graduatorie.

Il regno della **leggera ignoranza** o dell'orgoglio è il **regno degli dei**. Qualcuno talora vince una delle competizioni della vita, competizioni con noi stessi o con gli altri e sperimenta un temporaneo sollievo. Il regno degli dei è l'unico in cui non viene sperimentata sofferenza, ma il soggiorno in tale dimensione è spesso molto breve. Una volta che si è arrivati a primeggiare, occorre mantenere il primato e ciò costringe a rientrare nella mischia. L'orgoglio per il successo si mescola alla totale dimenticanza di chi si trova in condizione di maggiore sofferenza. Il regno degli dei può essere riferito sia al benessere fisico dell'agio più sfrenato, sia a stati mentali in cui ci si autoconvince del proprio benessere, attraverso varie ginnastiche mentali e terapie.

Infine il regno della **passione** in forma **più leggera** è il **regno umano**. Qui più che una passione unidirezionale e non accontentabile, la mente è più aperta. Il regno umano è il regno dell'interesse e della curiosità, dell'apertura alla cultura, alla scienza, agli altri, al mondo, alle esperienze. Collezioniamo le foto dei nostri viaggi, DVD dei nostri film preferiti, libri, cataloghi di mostre, francobolli. Corrispondiamo con amici lontani. Cerchiamo nuove conoscenze. Anche se potremmo cadere facilmente nello stato mentale dei preta, questo è considerato il regno preferibile, perché costituisce l'unica dimensione psicologica nella quale esiste una sufficiente apertura per uno sviluppo della consapevolezza del funzionamento della mente stessa. Non siamo del tutto schiavi delle nostre proiezioni mentali, dei nostri schemi di comportamento, delle nostre emozioni conflittuali.

In altri termini la mente fatica a rimanere in uno stato di rilassamento, di benessere e di apprezzamento. Fatica ad oziare perché crea dimensioni mentali onnipersive. Ciò è naturale e a onor del vero non c'è nulla che si possa fare per evitarlo. Non si può impedire alla mente di essere attiva, a meno di essere molto attivi proprio nell'impedire alla mente di essere attiva. Come diceva Milarepa, famoso eremita tibetano dell'XI secolo, nemmeno se un intero esercito puntasse le sue lance sulla mente, questa tacerebbe; nemmeno se rinchiusa in una scatola di acciaio, ridurrebbe la sua attività.

Ciò nondimeno il problema non è l'attività mentale in sé, necessaria alla nostra sopravvivenza, alla comunicazione, all'esistenza di una società sana e solidale, bensì il fatto che noi crediamo ai contenuti prodotti dalla mente. In tal senso siamo estremamente fedeli, bigotti, dei "true believers". Ognuno di noi crede ciecamente nei contenuti della mente ed ognuno di noi ha una mente che produce contenuti diversi. Quando le diverse versioni cozzano l'una contro l'altra, se nessuno vede l'aspetto trasparente, irreali delle proiezioni mentali, allora sorgono conflitti, tensioni, lacerazioni, guerre, sofferenze. La visione concettuale delle cose di alcuni sostiene che tutti debbano avere a disposizione la stessa ricchezza; quella di altri ammette sostanziali differenze. La mappa concettuale di alcuni ha sulle coste del Mediterraneo orientale solo uno stato di nome Israele; quella di altri solo uno stato di nome Palestina. I sei regni quindi formano il samsara (tib. khorwa), il circolo vizioso della sofferenza, che perpetuamente alimenta se stesso.

La meditazione

La meditazione consiste nello strumento, nella tecnica per lavorare con tutto ciò. La meditazione consiste nel non fare assolutamente nulla, cosa tutt'altro che facile. Ci sediamo su un cuscino e non facciamo nulla. Poiché non fare nulla risulta difficilissimo, per iniziare ci viene dato un gingillo con cui trastullarci. Questo gingillo è poco costoso e sempre disponibile: si chiama respiro. Lasciamo che l'attenzione vada sull'unico elemento di movimento, cioè sul respiro.

Poiché costringiamo noi stessi ad oziare nel modo più assoluto, poiché ci poniamo nella situazione più noiosa che si possa immaginare, non ci resta altro da fare che assistere alle nostre proiezioni mentali.

Questa volta però la disciplina a cui ci siamo impegnati, la postura, la tecnica applicata boicottano la tentazione del nostro corpo ad assecondare i desiderata della mente. Se la

mente desidera un gelato, riconosciamo che la mente desidera un gelato, ma non ci alziamo e andiamo a mangiare il gelato. Solitamente il corpo rincorre affannosamente la mente che è un vulcano di idee, ma qui ci limitiamo a riconoscere il processo. Assistiamo allo show della mente creatrice, ma non facciamo nulla. Osserviamo come essa crea i sei mondi psicologici, lo facciamo con curiosità ed interesse, ma non assecondiamo. Non far nulla in questo senso significa che non manipoliamo i processi mentali, semplicemente li lasciamo essere. L'approccio qui è estremamente gentile. Da questo punto di vista ci stiamo concedendo un lusso.

Questo è l'unico modo per vedere come funziona la mente, come non si rilassa, ma crea universi. Poiché la mente sa creare tutto, guardando a se stessa sa vedere ciò che vuole. Ad osservare ci deve essere un'altra mente più sveglia, chiara, penetrante e non manipolativa, chiamata in sanscrito **prajna** (tib. sherab), la quale vede i processi per quello che sono, senza seguirli e nemmeno respingerli. Tale mente è come uno specchio che tutto riflette senza preferenze, senza selezioni.

I cinque skandha

Qual è il processo a cui assistiamo nella meditazione? Che cosa vede il prajna nella meditazione da seduti? Assiste all'attività frenetica della mente, ad una costante produzione dal nulla e nel nulla. Dal punto di vista dell'otium, si assiste al negotium. Dal nulla si creano i sei regni e nel nulla si dissolvono. Questo processo tuttavia, anche qui per fini didattici, è suddiviso in cinque fasi dette in sanscrito skandha (tib. pungpo), termine che significa "cumulo", "mucchio", ad indicare qualche cosa di composito e in quanto tale transeunte.

Prima dello sviluppo del processo la nostra mente si trova in uno stato spazioso, vasto e aperto. Ma tale spazio non è morto, desolato, indistinto. È spazio vuoto, ma gravido di potenzialità. Quest'ultimo aspetto è noto come luminosità o chiarezza.

A questo punto abbiamo due possibilità: rimanere a contatto con tale luminosa vacuità, che è lo stato più basilare della mente, non manipolarlo, ma solo esserne consapevoli, oppure avere paura di tale vastità e brillantezza.

Se non riconosciamo la paura come tale, e quasi sempre non lo facciamo perché ne siamo abituati, se crediamo all'esperienza, allora esploreremo l'impulso a separarci da tale spazio luminoso. La paura del vuoto ci porta a considerare noi stessi come esistenti, solidi e reali. La paura della luminosità fa sì che cominciamo a credere in un mondo reale là fuori, indipendente dalla nostra mente. Tale separazione è chiamata barriera dualistica, posta tra "io" e "altro", tra "me stesso" e "il mondo", tra "questo" e "quello".

Siamo come un granello di sabbia nel deserto (l'esempio è di Chögyam Trungpa nel suo *Al di là del materialismo spirituale*), uguale a tanti altri granelli di sabbia. A un certo punto un granello alza la testa e si ritiene separato dal resto del deserto.

Una volta che abbiamo creato tale barriera dualistica - è questo il livello del primo skandha - occorre mantenerla, così come avviene con ogni prodotto creato. Il lavoro è continuo e logorante perché stiamo mantenendo qualche cosa che non esiste. È come muovere freneticamente una mano avanti e indietro per tenere separata l'acqua di uno stesso recipiente. Siamo come un animale che gira su se stesso per mordersi la coda.

A questo punto, sorge un interrogativo: come rapportarci al mondo duale che abbiamo creato? I due successivi passi - il **secondo e terzo skandha** - sono la sensazione e l'identificazione. Con le nostre antenne, i sei sensi (nel buddismo i cinque organi di senso e la mente) usciamo nel mondo e ne ricaviamo sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutrali. Sono a questo punto sensazioni molto vaghe, non verbalizzate, poste ad un livello pre-concettuale. Esse tuttavia, se non riconosciute come tali evolvono e si trasformano in impulsi di vaga passione o attaccamento, di ignoranza o menefreghismo e di aggressività

o rigetto. Nel contempo identifichiamo il fenomeno in maniera concettuale etichettandolo come “sedia”, “Giovanni”, “amico”, “nemico”, ecc.

Al livello del **quarto skandha** intellettualizziamo il processo. È come entrare in un locale mai visto prima. Inizialmente lo percepiamo per quello che è, ma subito dopo, una frazione di secondo dopo, ci sentiamo separati da esso, lo sentiamo come accogliente o sgradevole e poi cominciamo a verbalizzare le cause di tali sensazioni. “Mi piace perché amo i quadri appesi”; “Non mi piace perché trovo i tappeti di cattivo gusto”. In tal modo ci convinciamo sempre di più della verità delle nostre proiezioni. Creiamo dei sistemi di sicurezza con vari livelli di garanzia, per accertarci di non tornare all’esperienza della natura della mente di cui abbiamo paura.

Il **quinto skandha**, lo skandha della coscienza, amalgama la nostra esperienza, conferendole un falso senso di continuità. È il disk jockey della mente, che mixa i fenomeni mentali creando un continuum mentale dall’apparente stabilità. A questo punto il nostro ego, il nostro senso di sé è maturo e abbastanza efficiente, ma al prezzo di una frenetica lotta per la sua manutenzione, quella frenesia, quell’ansia, quella paura che ci impediscono di rilassarci nell’attimo presente, di apprezzare l’ora, l’adesso, che in fondo è tutto ciò che abbiamo.

Ancora una volta, la questione è quella del riconoscimento del processo. Esso avviene sempre e in ogni caso. Ma il solo fatto di esserne consapevoli, getta una nuova luce sull’esperienza. Non è tanto questione di contrapporre al nostro negotium mentale un coperchio di inattività che ci farebbe divenire dei vegetali o degli zombie. Si tratta invece di abbracciare il negotium mentale con lo spazio dell’otium. A questo punto la nostra azione diviene non azione, oppure azione spontanea, creativa e compassionevole invece che reazione abituale e in quanto tale non libera e non conforme alla situazione nella quale l’azione è richiesta.

Bibliografia

- Chögyam Trungpa, Cutting Through Spiritual Materialism, Boston, Shambhala Publications, 1973 (Trad. italiana: Al di là del materialismo spirituale, Roma, Ubaldini, 1976)
- Chögyam Trungpa, The Myth of Freedom, Boston, Shambhala Publications, 1976 (Trad. italiana: Il mito della libertà, Roma, Ubaldini, 1978)
- Gampopa, Jewel Ornament of Liberation, Boston, Shambhala Publications, 1986 (Trad. italiana: Il prezioso ornamento di liberazione, Roma, Ubaldini, 1978)
- Milarepa, The Hundred Thousand Songs of Milarepa, Translated and annotated by Garma C.C. Chang, Boston, Shambhala Publications, 1989
- Patrul Rinpoche, The Words of My Perfect Teacher, San Francisco, Harper Collins, 1994
- Shantideva, The Way of the Bodhisattva, Translated by the Padmakara Translation Group, Boston. Shambhala Publication, 1997

Daniele Bollini