

L'Albero dell'Illuminazione

Le fondamenta del Buddhismo

di Peter della Santina

Questa traduzione, a cura di Silvana Ziviani, è stata ricavata dal suo libro "The Tree of Enlightenment" stampato da Chico Dharma Study Foundation 1997 e donato per distribuzione gratuita. L'uso di questa traduzione è strettamente privato e non deve essere commercializzato.

INDICE

Capitolo	I Buddhismo: una prospettiva moderna	pagina 2
	II La cultura pre-buddhista	9
	III La vita del Buddha	15
	IV Le Quattro Nobili Verità	20
	V Moralità	34
	VI Lo sviluppo mentale	40
	VII Saggezza	46
	VIII Kamma	53
	IX Rinascita	59
	X Origine interdipendente	67
	XI Le tre caratteristiche universali	74
	XII I cinque aggregati	81
	XIII Le basi della pratica	87

CAPITOLO I

BUDDHISMO: UNA PROSPETTIVA MODERNA

Nella prima parte di questo libro vorrei occuparmi di quelle che vengono chiamati i fondamenti del buddhismo, cioè l'insegnamento di base del buddhismo. Includerò la vita del Buddha, le Quattro Nobili Verità, il Nobile Ottuplice Sentiero, il kamma, la rinascita, l'Origine interdipendente, le tre caratteristiche universali e l'insegnamento dei cinque aggregati. Prima di cominciare a trattare questi argomenti basilari, vorrei analizzare la nozione di buddhismo in una prospettiva moderna. Ci sono stati vari modi in cui la gente in epoche e culture diverse si è avvicinata al buddhismo, ma penso che sia particolarmente utile qui mettere a confronto l'atteggiamento moderno verso il buddhismo con quello tradizionale. Questo tipo di paragone può rivelarsi utile perché capire come persone di diverse epoche e culture abbiano visto un particolare fenomeno può mostrarci le limitazioni della nostra prospettiva particolare.

Il buddhismo ha suscitato un considerevole interesse in Occidente e ci sono molte personalità di rilievo nella società occidentale che sono buddhiste o simpatizzanti del buddhismo. L'esempio più chiaro di questa tendenza è l'affermazione attribuita al grande scienziato del ventesimo secolo, Albert Einstein, che se fosse stato un uomo religioso, cosa che non era, sarebbe stato buddhista. A prima vista può sembrare sorprendente che una tale affermazione sia stata fatta da uno che è considerato il padre della moderna scienza occidentale. Tuttavia se guardiamo più da vicino la società occidentale contemporanea, troviamo un astrofisico buddhista in Francia, uno psicologo buddhista in Italia e un famoso giudice in Inghilterra, anche lui buddhista. Anzi, non è azzardato dire che il buddhismo stia velocemente diventando la scelta favorita di molti occidentali appartenenti all'élite scientifica e artistica. Prima di passare ad analizzare le ragioni di ciò vorrei confrontare questa situazione con quella dei paesi e delle comunità tradizionalmente buddhiste, come ad esempio, quelle dell'Asia sud-orientale ed orientale.

In Europa e in America si ritiene che il pensiero buddhista sia particolarmente avanzato, rigorosamente razionale e raffinato. Quando per la prima volta andai nei paesi dell'Asia sud-orientale, devo ammettere che fu uno shock per me scoprire che molti in quei paesi considerano il buddhismo superato, irrazionale e vincolato ad antiquate superstizioni. Questo è uno dei due atteggiamenti che impedisce la giusta comprensione del buddhismo in tali comunità di tradizione buddhista. L'altro

fraintendimento che affligge il buddhismo in queste comunità è il considerarlo un pensiero così profondo e astratto che nessuno lo può veramente capire. Forse è proprio l'arroganza intellettuale degli Occidentali che li ha salvati da una tale aberrazione. Insomma si può dire che l'atteggiamento mentale con cui l'Occidente e l'Oriente considerano il buddhismo sia diametralmente opposto. Per questo voglio cominciare il nostro studio del buddhismo considerandolo da due diverse prospettive.

In generale in Occidente, a livello superficiale, il buddhismo si presenta con un'immagine molto diversa da quella che prevale nelle comunità tradizionalmente buddhiste. Prima che esse possano veramente apprezzare gli insegnamenti del Buddha, queste comunità devono superare il loro atteggiamento sprezzante, in modo che dappertutto la gente acquisisca quella prospettiva equilibrata necessaria per avvicinarsi al buddhismo senza pregiudizi e malintesi. Perciò, questa mia introduzione al buddhismo è scritta non solo per gli Occidentali, ma anche per quelle persone dei paesi buddhisti, che si sono allontanate dalla loro religione per una serie di ragioni sociali e culturali. Naturalmente va detto che anche l'immagine che si ha del buddhismo in Occidente va in qualche modo ridimensionata. Spero perciò che dai capitoli che seguono, emerga una presentazione chiara e obiettiva delle varie tradizioni buddhiste.

Ora, per tornare all'atteggiamento occidentale verso il buddhismo, una delle prime caratteristiche che ce lo fa apprezzare è quella di non essere legato ad una cultura, cioè di non essere limitato ad una particolare società, razza o gruppo etnico. Ci sono delle religioni che sono legate a una specifica cultura: il giudaismo ne è un esempio, l'induismo un altro esempio. Il buddhismo non ha simili costrizioni. E questa è la ragione storica dello sviluppo di un buddhismo indiano, un buddhismo dello Sri Lanka, un buddhismo thailandese, un buddhismo birmano, un buddhismo cinese, un buddhismo giapponese, un buddhismo tibetano e così via. Non ho dubbi che in futuro vedremo emergere un buddhismo inglese, un buddhismo francese, un buddhismo italiano, un buddhismo americano e così via. Ciò è possibile proprio perché il buddhismo non è legato a una specifica cultura. Si muove facilmente da un contesto culturale ad un altro, perché pone più l'accento sulla pratica interiore che sulle forme e i comportamenti religiosi esterni. Si dà importanza a come il praticante sviluppa la propria mente piuttosto che a come si veste, a come mangia, al taglio dei capelli e così via.

L'altro punto che vorrei sottolineare è il pragmatismo del buddhismo, cioè il suo orientamento pratico. Il buddhismo si occupa di problemi pratici. Non è interessato a discussioni accademiche o a teorie metafisiche. L'approccio buddhista consiste nell'identificare un problema reale e risolverlo nel modo più pratico. Possiamo notare che questo atteggiamento è molto simile alla concezione occidentale utilitaristica e scientifica di risolvere i problemi. In breve, potremmo dire che l'approccio buddhista è contenuto nella massima: "Se funziona, usalo". Questo atteggiamento è parte integrante della prassi moderna occidentale sia in campo politico che economico e scientifico.

Il pragmatismo buddhista è espresso molto bene nel Chulamalunkya Sutta, in cui il Buddha usa la parabola dell'uomo ferito da una freccia che, prima di lasciarsi estrarre la freccia, vuole sapere chi l'ha lanciata e da che direzione, se la punta è d'osso o di ferro e di che legno è fatta. Il Buddha paragona questo atteggiamento a quello di colui che vuol sapere, prima di iniziare a praticare una religione, l'origine dell'universo: se è eterno o no, se lo spazio è infinito o no, e così via. Gente così morirà certamente prima di aver potuto dare una risposta a queste domande inutili, così come morirà l'uomo della parabola prima di avere tutte le risposte che vuole sull'origine e la natura della freccia.

Questa storia illustra bene l'orientamento pratico del Buddha e del buddhismo. Ha molto da dirci su tutta l'intera questione delle priorità e sulle soluzioni scientifiche ai problemi. Non faremo molta strada sulla via della saggezza se porremo le domande sbagliate. E' essenzialmente una questione di priorità. La priorità assoluta per tutti noi è la riduzione e infine l'eliminazione della sofferenza. Il Buddha riconobbe l'importanza di questo punto e quindi sottolineò la futilità di voler speculare sull'origine e la natura dell'universo, proprio perché tutti noi, come l'uomo della parabola, siamo stati colpiti da una freccia, la freccia della sofferenza.

Dobbiamo quindi fare domande che riguardino direttamente la rimozione della freccia della sofferenza e non perdere tempo prezioso in vane speculazioni. Possiamo esprimere questa idea molto semplicemente. Chiunque può rendersi conto che nella vita quotidiana si fanno continue scelte basate su delle priorità. Per esempio, supponiamo che stiate cucinando e che decidiate, mentre i fagioli bollono, di spolverare i mobili o scopare il pavimento. Mentre siete così occupati, sentite odore di bruciato: dovete quindi scegliere se continuare a spolverare o spazzare, oppure se andare a spegnere il fornello in modo da salvare la cena. Allo stesso

modo, se vogliamo progredire nella saggezza, dobbiamo riconoscere chiaramente quali sono le nostre priorità. E' un punto illustrato molto garbatamente nella parabola dell'uomo ferito.

Il terzo punto che vorrei discutere è l'insegnamento riguardo all'importanza di verificare la verità facendo ricorso alla propria esperienza personale. E' un punto che il Buddha chiarisce in modo inequivocabile nel consiglio che dà ai kalama, riportato nel Kesaputtiya Sutta. I kalama erano una comunità di cittadini molto simile alla gente di oggi, esposta a varie, diverse e spesso opposte versioni della verità. I Kalama andarono dal Buddha e gli chiesero come dovevano giudicare la verità delle affermazioni, spesso in conflitto tra loro, esposte dai vari maestri spirituali. Il Buddha li consigliò di non accettare nulla solo sulla base di una presunta autorità, di non accettare nulla solo perché scritto nei testi sacri, né di accettare alcunché sulla base della pubblica opinione, né perché sembra ragionevole e neanche per rispetto verso il maestro. Arrivò fino al punto di consigliarli di non accettare neppure i suoi stessi insegnamenti, senza prima verificarne la verità attraverso la loro esperienza personale.

Il Buddha chiese ai Kalama di comprovare qualsiasi insegnamento alla luce della loro esperienza personale. Solo quando avessero capito da soli che certe cose erano dannose, avrebbero dovuto cercare di eliminarle. Viceversa, solo quando avessero capito da soli che certe cose erano benefiche, che portavano alla pace e alla tranquillità, avrebbero dovuto coltivarle. Anche noi dobbiamo giudicare la verità di ciò che ci viene insegnato alla luce della nostra esperienza personale.

Nel suo consiglio ai Kalama penso che si possa vedere chiaramente la dottrina del Buddha che insegna a basarsi su se stessi per giungere alla conoscenza. Dobbiamo usare la nostra mente come una specie di provetta personale. Tutti possono vedere da soli che quando c'è bramosia e rabbia nella mente, queste portano agitazione e sofferenza. Alla stessa stregua quando bramosia e rabbia non sono presenti nella mente, ne risulta calma e felicità. E' un esperimento personale molto semplice che tutti noi possiamo fare. E' molto importante verificare la validità degli insegnamenti alla luce della propria esperienza personale, perché l'insegnamento del Buddha sarà efficace e porterà un vero cambiamento nella nostra vita, solo se faremo noi personalmente questo esperimento, in modo che gli insegnamenti diventino parte di noi. Solo quando potremo verificare la verità degli insegnamenti del Buddha sulla

base della nostra esperienza personale, saremo certi di progredire sulla via che porta all'eliminazione della sofferenza.

Anche qui possiamo vedere un'impressionante somiglianza tra gli insegnamenti del Buddha e l'approccio scientifico, nella ricerca della conoscenza. Il Buddha pose in rilievo l'importanza dell'osservazione obiettiva che, in un certo senso, è la chiave del metodo buddhista per giungere alla conoscenza. È l'osservazione obiettiva che rivela la prima delle Quattro Nobili Verità, la verità della sofferenza; è l'osservazione che dà la misura del progresso sul percorso della conoscenza; ed è sempre l'osservazione che conferma la realizzazione della completa cessazione della sofferenza. Quindi si può dire che il ruolo dell'osservazione è essenziale sia all'inizio e nel mezzo che alla fine della via buddhista verso la liberazione.

Ciò non è molto diverso dal ruolo che ha l'osservazione obiettiva nella tradizione scientifica occidentale. La tradizione scientifica insegna che quando osserviamo un fenomeno, dobbiamo prima formulare una teoria generale e poi una ipotesi specifica. La stessa procedura si applica nel caso delle Quattro Nobili Verità. Qui la teoria generale è che tutte le cose devono avere una causa, e l'ipotesi specifica è che la causa della sofferenza è la cupidigia e l'ignoranza (la seconda Nobile Verità). Tale ipotesi può essere verificata dal metodo sperimentale incorporato nei vari gradini dell'Ottuplice Nobile Sentiero. Attraverso questi gradini si può stabilire la veridicità della seconda Nobile Verità. Inoltre può essere verificata la realtà della terza Nobile Verità - la cessazione della sofferenza - perché coltivando il Nobile Sentiero la cupidigia e l'ignoranza vengono eliminate ed è raggiunta la suprema felicità del Nibbana. E, come per la pratica scientifica, così anche qui l'intero processo è ripetibile; infatti, non solo il Buddha ottenne la fine della sofferenza, ma vediamo che, storicamente, la ottennero anche tutti coloro che percorsero la sua via fino alla fine.

Quindi, quando osserviamo da vicino gli insegnamenti del Buddha, scopriamo che il suo approccio è molto simile a quello scientifico. Ciò ha naturalmente suscitato grande interesse verso il buddhismo da parte delle persone con una mentalità moderna. Ora possiamo capire la ragione per cui Einstein fece quell'affermazione che gli si attribuisce. La somiglianza di base tra l'approccio buddhista e quello della scienza diventerà ancora più chiaro quando esamineremo l'atteggiamento buddhista verso i fatti dell'esperienza che, come quello scientifico, è un atteggiamento analitico.

Secondo gli insegnamenti del Buddha, i dati dell'esperienza sono formati da due componenti: la componente obiettiva e la componente soggettiva; in altre parole sono le cose che percepiamo intorno a noi e noi stessi, soggetti della percezione.. Il buddhismo è noto da lungo tempo per il suo approccio analitico nei campi della filosofia e della psicologia. Questo significa che il Buddha analizzò i fatti dell'esperienza nelle sue varie componenti o fattori. Le componenti più basilari sono i cinque aggregati: forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza. I cinque aggregati possono essere considerati anche sotto l'aspetto dei 18 elementi o - in una analisi ancora più elaborata - sotto l'aspetto di 72 fattori.

La procedura adottata è analitica in quanto frantuma i dati dell'esperienza nelle sue varie componenti. Il Buddha non si accontentò di un vago concetto di esperienza in generale; volle invece analizzare l'esperienza, investigarne l'essenza e frantumarla nelle sue componenti, come si potrebbe dividere il fenomeno "carro" nelle sue componenti: ruote, asse, struttura, ecc. Lo scopo di ciò è ottenere una più chiara idea di come funziona quel dato fenomeno. Quando per esempio guardiamo un fiore, ascoltiamo un brano musicale o andiamo a trovare un amico, tutte queste esperienze nascono come diretto risultato di una combinazione di elementi composti.

Questo è stato chiamato l'approccio analitico del buddhismo e di nuovo troviamo che non è affatto estraneo alla scienza moderna e alla filosofia. L'approccio analitico è molto usato nel campo scientifico, ma anche negli studi filosofici esso ha caratterizzato il pensiero di molti filosofi europei, e recentemente ad esempio, quello di Bertrand Russell. Sono stati condotti studi comparativi tra la sua filosofia analitica e gli insegnamenti del buddhismo primitivo. Risulta evidente che nella filosofia e scienza occidentali possiamo scoprire un forte parallelismo con il metodo analitico insegnato nella tradizione buddhista. Queste caratteristiche così familiari e riconoscibili hanno attratto verso la filosofia buddhista molti intellettuali e accademici occidentali. Anche i moderni psicologi sono profondamente interessati oggidì all'analisi buddhista dei vari fattori della coscienza: delle sensazioni, percezioni e volizioni. Sono sempre più numerosi quelli che si volgono all'antico insegnamento del Buddha per trarre da esso una maggiore comprensione della propria disciplina.

Questo crescente interesse per gli insegnamenti del Buddha, causato da tanti punti di affinità tra il pensiero buddhista e le maggiori correnti moderne della scienza,

della psicologia e della filosofia, ha raggiunto il suo culmine nel XX secolo con le sorprendenti proposte avanzate dalla teoria della relatività e dalla fisica quantistica, che rappresentano il più recente sviluppo della scienza sperimentale e teorica. Di nuovo si può notare che non soltanto il Buddha ha anticipato i principali metodi scientifici (cioè osservazione, sperimentazione e analisi) ma che addirittura il buddhismo e la scienza coincidono pienamente sulle più dettagliate conclusioni riguardanti la natura dell'uomo e dell'universo.

Per esempio in Occidente è stata a lungo ignorata l'importanza della coscienza nel formare l'esperienza e solo ora viene riconosciuta. Poco tempo fa un famoso fisico osservò che l'universo potrebbe essere solo qualcosa come un immenso pensiero. Chiaramente questo coincide con l'insegnamento del Buddha, espresso nel Dhammapada, in cui si dice che la mente è la matrice di ogni cosa. Similmente, i più recenti sviluppi della moderna scienza sperimentale hanno confermato la relatività tra mente e materia, cioè hanno riconosciuto che non c'è una divisione netta tra mente e materia.

Di conseguenza gli scienziati, gli psicologi e i filosofi che operano nel contesto della cultura occidentale contemporanea, hanno trovato nel buddhismo una tradizione in armonia con i più basilari principi del pensiero occidentale. Inoltre essi trovano il buddhismo particolarmente interessante perché indica chiaramente la strada da percorrere per arrivare ad una trasformazione interiore, cosa che la scienza occidentale non ha saputo finora suggerire, sebbene i metodi principali e le conclusioni della tradizione scientifica occidentale siano spesso molto simili a quelle del buddhismo. Anche se la scienza ci ha insegnato a costruire città migliori, autostrade, fabbriche e fattorie, non ci ha però insegnato a costruire gente migliore. Ecco perché nel mondo contemporaneo, molti si volgono al buddhismo, un'antica filosofia che ha molte caratteristiche in comune con la tradizione scientifica occidentale, ma che va oltre il materialismo dell'Occidente, oltre le limitazioni della scienza applicata, così come la conosciamo oggi.

CAPITOLO II

LA CULTURA PRE-BUDDHISTA

Sebbene i libri sul buddhismo inizino con la vita del Buddha, il fondatore storico di questa fede, io vorrei cominciare questa trattazione esaminando la situazione prevalente in India prima dell'avvento del buddhismo, cioè il suo retroterra culturale. Penso che una tale analisi possa essere particolarmente utile per farci comprendere la vita e gli insegnamenti del Buddha in un contesto storico e culturale più ampio. Questo esame retrospettivo può aiutarci a capire meglio la natura del buddhismo in particolare e forse anche la natura della filosofia e della religione indiana in generale.

Vorrei iniziare questo esame delle origini e dello sviluppo della filosofia e religione indiane con una analogia geografica. Nella parte settentrionale del sub-continente indiano ci sono due grandi fiumi: il Gange e lo Yamuna. Questi due grandi fiumi hanno due sorgenti diverse sulle cime dell'Himalaya e il loro percorso rimane separato per una buona parte della loro lunghezza. Poi gradualmente si avvicinano sempre più uno all'altro fino a riunirsi nelle pianure dell'India settentrionale, vicino alla città oggi chiamata Allahabad. Da questo punto di confluenza essi scorrono insieme fino a riversarsi nella Baia del Bengala.

La geografia di questi due grandi fiumi esemplifica bene le origini e lo sviluppo della filosofia e religione indiane, perché nella cultura indiana, come nella sua geografia, vi sono due grandi correnti di pensiero, dalle caratteristiche originariamente molto diverse. Per molti secoli il corso di queste due correnti rimase separato e diverso, ma infine si avvicinarono, si amalgamarono e continuarono a scorrere insieme, quasi irriconoscibili una dall'altra, fino ad oggi. Mentre procediamo nell'esame della cultura indiana pre-buddhista, è bene tenere in mente l'immagine di questi due fiumi dalle sorgenti separate, che a un certo punto si riunirono e continuarono insieme il loro percorso verso il mare.

Quando guardiamo agli albori della storia indiana, troviamo che nel terzo millennio a.C. vi era nel sub-continente una civiltà altamente sviluppata. Questa civiltà è probabilmente altrettanto antica di quelle che sono chiamate la culla della cultura umana, come le civiltà egiziana e babilonese. Fiorì tra il 2800 e il 1800 a.C. ed è chiamata la civiltà della Valle dell'Indo o di Harappa. Si estendeva dall'odierno

Pakistan occidentale verso sud fin nei pressi dell'odierna Bombay e verso est fino a Shimla ai piedi dell'Himalaya.

Guardando una mappa dell'Asia ci si rende conto di quanto immensa fosse l'estensione geografica della civiltà della Valle dell'Indo. Ed era una civiltà che non solo rimase stabile per mille anni, ma era anche molto avanzata, sia materialmente che spiritualmente. Materialmente la civiltà dell'Indo era agricola, con un alto grado di sviluppo nell'irrigazione e nella pianificazione urbana. Si sa che la gente di questa civiltà aveva prodotto un sistema matematico basato sul modello binario, quello usato oggi dai computers. La civiltà dell'Indo conosceva la scrittura, che però è ancora ad oggi rimasta indecifrata. (Il significato della scrittura della civiltà dell'Indo è a tutt'oggi un grande mistero irrisolto dell'archeologia linguistica). Inoltre ci sono prove evidenti che mostrano come questa civiltà godesse di un altissimo livello di cultura spirituale. Ne fanno testimonianza le scoperte archeologiche di Mohenjo-daro e Harappa.

La pacifica vita di questa antica civiltà fu improvvisamente interrotta tra il 1800 e il 1500 a.C. o per qualche disastro naturale o per un'invasione. Ciò che è certo è che contemporaneamente, o appena dopo, la sparizione della civiltà dell'Indo, il subcontinente fu invaso da nord-ovest (la stessa direzione da cui secoli dopo sarebbero arrivati gli invasori musulmani). Gli invasori sono gli Arii. E' un termine che designava un popolo originario da qualche zona dell'Europa orientale, forse dalle steppe dell'odierna Polonia e Ucraina. Gli arii erano molto diversi dalla gente della civiltà dell'Indo. Mentre questi ultimi erano agricoltori e sedentari, gli arii erano nomadi e pastori. Non erano abituati alla vita urbana. Era un popolo espansionista e guerriero, che viveva soprattutto delle spoglie dei popoli vinti, soggiogati nel corso delle loro migrazioni.. Quando gli arii arrivarono in India ne divennero ben presto i dominatori e dopo la metà del secondo millennio a.C. la società indiana era prevalentemente dominata dai valori degli arii.

Diamo ora un'occhiata al comportamento religioso della gente della civiltà dell'Indo e della civiltà ariana.. E' una cosa di grande interesse per noi. Come detto sopra, la civiltà dell'Indo aveva un linguaggio scritto che non siamo però ancora riusciti a decifrare. Tuttavia la nostra conoscenza di tale civiltà deriva da due fonti attendibili: le scoperte archeologiche di Mohenjo-daro e Harappa e la documentazione scritta degli arii, che descrivono il comportamento religioso e le credenze del popolo che avevano sottomesso.

Gli scavi archeologici hanno portato alla luce alcuni simboli importanti della gente della civiltà dell'Indo. Sono simboli religiosi, sacri anche al buddhismo.

Comprendono l'albero pipal (più tardi conosciuto come l'albero della bodhi o ficus religiosa), e animali come l'elefante e il cervo. Significativa è stata la scoperta di una figura umana seduta a gambe incrociate, con le mani sulle ginocchia e gli occhi socchiusi, cosa che chiaramente suggerisce un atteggiamento di meditazione. Con l'aiuto di queste scoperte archeologiche e di altre prove, eminenti studiosi sono arrivati alla conclusione che l'origine delle pratiche dello yoga e della meditazione si può far risalire alla civiltà dell'Indo. Inoltre, quando leggiamo la descrizione delle pratiche religiose della gente della civiltà dell'Indo, riportata nei Veda, i testi dei primi arii, troviamo spesso menzionata la figura dell'asceta errante. Si sa che questi asceti praticavano metodi di sviluppo mentale, erano celibi, nudi o vestiti di un semplice pezzo di stoffa, non avevano fissa dimora e insegnavano la via per andare al di là della nascita e della morte.

Mettendo insieme quanto scoperto negli scavi archeologici dei luoghi principali della civiltà dell'Indo con ciò che si trova negli antichi documenti degli arii, ne emerge un quadro del comportamento religioso e delle pratiche di quel popolo che, sebbene sommario, è abbastanza chiaro nelle sue linee essenziali. E' evidente che la religione della civiltà dell'Indo conteneva molti elementi importanti. Il primo - e molto evidente - è la meditazione o la pratica dell'addestramento mentale. Era comune anche il secondo elemento, la pratica della rinuncia, cioè l'abbandono della vita familiare per condurre una vita da asceta errante o mendicante. In terzo luogo, sembra chiaro che avessero una qualche idea di rinascita o reincarnazione che avvenivano nel corso di un infinito numero di vite; e quarto, avevano un senso di responsabilità morale che si estendeva oltre questa vita, cioè una qualche forma di idea del kamma. Infine, vi era lo scopo supremo della vita religiosa, cioè la liberazione o l'emancipazione dall'infinito ciclo di nascita e morte. Queste erano le caratteristiche principali della religione della più antica civiltà indiana.

Ora passiamo a considerare la religione dei primi arii, che è in completo contrasto con quella della civiltà dell'Indo. Si può persino dire che è difficile trovare due culture religiose così radicalmente diverse. Ricostruire un quadro completo del comportamento e delle pratiche religiose dei primi arii è molto più semplice che farlo per il popolo della Valle dell'Indo. Quando gli arii arrivarono in India, portarono con sé una religione di natura prettamente terrena. La loro era una società

espansionistica, o se vogliamo, pionieristica. Venivano dall'Europa orientale e la loro religione assomigliava, sotto molti aspetti, a quella dell'antica Grecia. Se guardiamo le descrizioni degli dei che componevano il pantheon greco, non mancherete di notare impressionanti somiglianze tra i due. Gli arii adoravano un certo numero di dei che personificavano fenomeni naturali, incluso Indra (non dissimile da Zeus) il dio del tuono e della folgore; Agni il dio del fuoco e Varuna il dio dell'acqua, solo per nominarne alcuni.

Mentre nella religione della valle dell'Indo la figura preminente è quella dell'asceta, nella tradizione religiosa ariana il sacerdote è la figura più importante. Mentre nel sistema di valori della civiltà dell'Indo, la rinuncia aveva un posto importante, in quella degli antichi arii lo stato più meritevole era quello di capo-famiglia. Mentre nella cultura religiosa della valle dell'Indo non veniva attribuito alcun valore alla progenie, per gli ariani la progenie, soprattutto maschile, aveva la priorità assoluta.

Mentre la gente della valle dell'Indo metteva in risalto la pratica della meditazione, la religione degli arii si basava sul sacrificio, considerato il mezzo principale di comunicazione con gli dei, che assicurava la vittoria in battaglia, che faceva ottenere ricchezza e figli maschi e che infine conduceva al paradiso. La religione dell'Indo comprendeva i concetti di rinascita e kamma, mentre quella ariana ignorava questi concetti. La nozione di una responsabilità morale che si estendeva oltre la vita presente, sembra sia stata sconosciuta agli arii, per i quali il massimo valore sociale era la lealtà di gruppo, una virtù esaltata perché contribuiva al potere e alla coesione della tribù. Infine, lo scopo ultimo della religione della civiltà della valle dell'Indo era la liberazione, uno stato che trascendeva nascita e morte, mentre per i primi arii il traguardo era semplicemente il paradiso, e un paradiso che sembrava la versione perfezionata di questo mondo.

Per riassumere, mentre la religione della Valle dell'Indo poneva l'accento sulla rinuncia, la meditazione, la rinascita, il kamma e aveva come traguardo finale la liberazione, la religione degli arii sottolineava il valore di questa vita, del sacrificio rituale, della lealtà, ricchezza, progenie, potere e paradiso. Da quanto detto, si deduce che la religiosità, le pratiche e i valori professati da queste due antiche civiltà indiane erano diametralmente opposti. Eppure, nel corso di secoli di coabitazione, queste due tradizioni religiose riuscirono a fondersi e a divenire, sotto molti aspetti, praticamente inscindibili una dall'altra.

Prima di concludere il nostro esame delle caratteristiche più salienti delle religioni della valle dell'Indo e degli arii, va menzionato il fatto che la cultura religiosa degli arii era caratterizzata da due ulteriori elementi completamente estranei e ignoti alla gente della valle dell'Indo. I due elementi a cui mi riferisco sono le caste, cioè la divisione della società in strati sociali e la fede nell'autorità e infallibilità della rivelazione, cioè degli antichi testi conosciuti come i Veda. La cultura religiosa della valle dell'Indo non condivideva queste idee, che rimasero sempre un punto di contesa e di divisione tra le due maggiori tradizioni religiose indiane.

La storia della religione indiana, a partire dal 1500 A.C. fino al VI secolo A.C. (cioè fino al tempo del Buddha) è la storia dell'interazione di queste due tradizioni, originariamente opposte. Man mano che gli arii si espandevano e si stanziavano a est e a sud, diffondendo la loro influenza sulla maggior parte del subcontinente indiano, adottavano un modo di vivere più sedentario. Poco alla volta le due opposte culture religiose cominciarono ad interagire, a influenzarsi a vicenda e infine a fondersi. A questo mi riferivo quando ho preso come esempio il confluire dei due grandi fiumi indiani, il Gange e lo Yamuna.

Al tempo del Buddha in India fioriva una cultura religiosa eterogenea. E questo risulta chiaro anche da uno sguardo superficiale sui fatti salienti della vita del Buddha stesso. Per esempio, alla sua nascita due tipi di persone fecero pronostici sul suo futuro grandioso. La prima profezia fu quella di Asita, un eremita asceta che viveva sui monti, sebbene le biografie del Buddha dicano che Asita era un bramino, un membro della casta sacerdotale della società ariana. Questa è già di per sé una chiara evidenza dell'interazione delle due antiche tradizioni religiose, in quanto indica che già nel VI secolo A.C., anche i bramini avevano cominciato ad abbandonare la vita di famiglia e adottare lo stile di vita degli eremiti erranti, qualcosa di inaudito mille anni prima. Si racconta poi che più tardi furono invitati 108 bramini alla cerimonia in cui veniva dato un nome al giovane principe. Anch'essi profetizzarono la futura grandezza del bimbo. Chiaramente erano sacerdoti che non avevano rinunciato alla vita di famiglia e che quindi rappresentavano la pratica ortodossa originale accettata dagli arii.

Come hanno potuto fondersi due tradizioni inizialmente così diverse? Credo che la risposta vada trovata nei profondi cambiamenti che avvennero nella vita dei popoli indiani tra la metà del secondo millennio e il tempo del Buddha. L'espansione arii si fermò quando gli arii si sparsero nelle pianure indiane. La fine di questo movimento

portò a molti cambiamenti sociali, economici e politici. Prima di tutto la vita tribale, nomade e pastorale dei primi arii si trasformò gradualmente in un modo di vivere più sedentario, agrario e infine urbano. Dopo un po' la maggior parte della popolazione viveva in aree urbane, lontana, per così dire, dalle forze naturali personificate dalle divinità dei primi arii.

In secondo luogo, il commercio divenne sempre più importante. Mentre nella primitiva società arii i preti e i guerrieri erano stati le figure dominanti - i preti perché comunicavano con gli dei e i guerrieri perché guerreggiavano contro i nemici della tribù e portavano a casa le spoglie dei vinti - ora i commercianti cominciarono a prevalere. Questa tendenza è evidente nel famoso discepolo Anathapindika che apparteneva alla classe dei mercanti, e questo è solo un esempio.

Infine l'organizzazione della società su base tribale divenne obsoleta e cominciò a svilupparsi lo stato territoriale. La società non era più organizzata su base tribale, in cui vi erano stati clan a cui si doveva essere personalmente fedeli. Il sistema sociale tribale venne sostituito dallo stato territoriale in cui convivevano persone di diverse tribù. Un esempio di ciò è il regno di Magadha, il cui re Bimbisara era un famoso protettore e amico del Buddha.

Questi cambiamenti sociali, economici e politici contribuirono a far sorgere tra gli arii una sempre crescente disponibilità ad accettare e adottare le idee religiose della civiltà della valle dell'Indo. Sebbene gli arii avessero materialmente dominato l'antica civiltà indigena del subcontinente, i seguenti mille o duemila anni li videro subire sempre più l'influenza del comportamento religioso, delle pratiche e dei valori adottati dalla religione della civiltà della valle dell'Indo. Di conseguenza all'inizio dell'era cristiana sarebbe stato difficile tirare una linea di separazione tra le due culture. Fu questa realtà storica che portò all'errata concezione che il buddhismo fosse una protesta o una derivazione dell'induismo.

Il buddhismo è una religione che trae gran parte della sua ispirazione dalla cultura religiosa della valle dell'Indo. Gli elementi di rinuncia, meditazione, rinascita, kamma e liberazione, componenti così importanti della cultura religiosa della popolazione della valle dell'Indo, sono altrettanto importanti nel buddhismo. Forse il Buddha stesso volle indicare che le origini della dottrina da lui proclamata risalivano alla civiltà dell'Indo, quando disse che la via da lui insegnata era un'antica via e che il traguardo da lui indicato era un antico traguardo. La tradizione buddhista sostiene che prima del Buddha Sakyamuni ci furono altri sei Buddha preistorici. Credo che ciò

stia ad indicare una certa continuità tra la cultura e le tradizioni religiose della valle dell'Indo e gli insegnamenti del Buddha.

Quando analizziamo i due fenomeni religiosi chiamati buddhismo e induismo, vi troviamo elementi ereditati dalle due grandi tradizioni religiose dell'antica India in proporzioni e prevalenza più o meno significative. Nel buddhismo possiamo riconoscere il peso preponderante dell'eredità religiosa trasmessa dalla civiltà dell'Indo, mentre solo una piccola parte può essere fatta risalire alla religione degli antichi arii. Nel buddhismo ci sono indubbiamente elementi ereditati dalla religione degli arii, come la presenza degli dei vedici, ma il loro ruolo rimane secondario.

Viceversa, molte scuole dell'induismo conservano una gran parte di elementi ereditati dalla tradizione degli arii e solo una piccola proporzione può essere fatta risalire alla religione della valle dell'Indo. Molte sette dell'induismo si basano infatti sulle caste, sull'autorità della rivelazione esposta nei Veda e sull'efficacia delle pratiche del sacrificio. Malgrado questi evidenti elementi arii, nell'induismo troviamo anche elementi importanti della cultura dell'Indo, come la rinuncia, la meditazione, la rinascita, il kamma e la liberazione.

CAPITOLO III

LA VITA DEL BUDDHA

Vorrei ora parlare della vita del Buddha Sakyamuni. Non tento di trattare questo argomento in modo esauriente, né coprire tutte le fasi della biografia di Sakyamuni. La vita del Buddha è stata descritta spesso sotto forma di narrazione sia da autori antichi che moderni. Io cercherò invece di usare queste brevi considerazioni sulla vita del Buddha per portare l'attenzione su alcuni importanti valori buddhisti, che sono straordinariamente delineati nei racconti della vita di Sakyamuni.

Nel capitolo secondo, abbiamo discusso dell'origine e della natura delle due antiche tradizioni dell'India: una che trae la sua sorgente dalla cultura dell'Indo e l'altra dalla civiltà degli arii. Ho anche parlato di come queste due tradizioni, originariamente molto diverse, cominciarono col tempo a interagire e ad influenzarsi reciprocamente, fino a che verso il primo millennio dell'era cristiana divennero praticamente inscindibili una dall'altra. Forse non è solo una pura coincidenza che

l'area centro-settentrionale della pianura del Gange e del Tarai nepalese, conosciuta come "regione centrale" o Madhyadesha sia stata una delle regioni in cui le due tradizioni sono entrate attivamente in contatto e anche in conflitto. I sacerdoti, custodi della tradizione ariana, videro nel movimento verso oriente della civiltà ariana una minaccia di disintegrazione della cultura ariana pura e di sviluppo di pratiche e di comportamenti non ortodossi.

La storia delle religioni ci insegna che quando due tradizioni molto diverse, quali quella ariana e quella della valle dell'Indo, vengono in contatto e in conflitto, si crea un campo di forti potenzialità per lo sviluppo di nuovi comportamenti culturali e religiosi. E' utile vedere la vita e gli insegnamenti del Buddha nel contesto di questo fenomeno storico. Inoltre, come detto nel capitolo secondo, nel VI secolo avvennero grandi cambiamenti sociali, economici e politici che ebbero ripercussioni sulla vita di quelle popolazioni e contribuirono a sviluppare un'alta coscienza religiosa. Capita regolarmente che in tempi di grandi sconvolgimenti sociali, economici e politici, la gente tenda a cercare in se stessa salvezza e sicurezza, sentendo che il mondo esterno è sempre più incerto. Si volgono istintivamente verso la religione - che appare depositaria di valori sicuri espressi nella fede e nella pratica - per cercarvi stabilità in mezzo all'incertezza. Sono periodi che quasi sempre hanno prodotto grandi rivoluzioni e rinascite spirituali. Questo fu certamente il caso nell'India del VI secolo, nella Cina del VI secolo e all'inizio dell'era cristiana nel mondo mediterraneo.

Tre valori di grande importanza emergono dalla vita del Buddha: 1) rinuncia, 2) amore e compassione e 3) saggezza. Sono valori che risaltano evidenti in molti episodi della sua vita. Non è una coincidenza che questi tre valori, presi insieme, formino i requisiti essenziali per il raggiungimento del Nibbana o illuminazione. Secondo gli insegnamenti buddhisti, ci sono tre afflizioni che causano una rinascita dopo l'altra nel ciclo di continue esistenze: attaccamento avversione e ignoranza. Queste afflizioni vengono eliminate con gli antidoti rispettivamente della rinuncia, dell'amore e compassione e della saggezza. Coltivando queste tre qualità il praticante è in grado di eliminare le afflizioni e raggiungere l'illuminazione. Non è quindi un caso che queste qualità siano un'importante caratteristica della vita del Buddha Sakyamuni.

Diamo un'occhiata ad ognuna di queste qualità separatamente, cominciando con la rinuncia. Come avvenne per l'amore e la compassione, i primi segni di rinuncia si manifestarono molto presto nella vita del Buddha. La rinuncia è essenzialmente il

riconoscimento che ogni tipo di esistenza è permeata dalla sofferenza. Quando lo si capisce, si arriva a ciò che potremmo chiamare un'inversione di tendenza: la realizzazione che tutta la vita normale è permeata di sofferenza ci porta a desiderare qualcosa di più o di diverso. E' precisamente per questa ragione che la sofferenza ha il primo posto nell'elencazione delle Quattro Nobili Verità ed è sempre per questo che il chiaro riconoscimento della sua realtà e universalità è l'essenza della rinuncia.

Si narra che a 7 anni il principe Siddhartha abbia partecipato alla cerimonia annuale dell'aratura. Mentre osservava lo svolgimento della cerimonia, il giovane vide che un verme, dissotterrato dall'aratro, veniva divorato da un uccello. Questo incidente indusse Siddhartha a contemplare la realtà della vita, a riconoscere il fatto inevitabile che tutti gli esseri viventi si uccidono a vicenda per sopravvivere e tutto ciò è una grande fonte di sofferenza. Troviamo che fin da bambino il Buddha aveva già cominciato a riconoscere che la vita, come la conosciamo noi, è permeata di sofferenza.

Continuando a scorrere la narrazione della vita di Siddhartha, ci imbattiamo nel famoso episodio in cui le quattro cose che vide lo spinsero a rinunciare alla vita di famiglia per intraprendere quella ascetica, alla ricerca della verità. La vista di un vecchio, di un malato e di un cadavere lo portò a chiedersi come mai si sentisse così sconvolto da quella vista. Evidentemente anche lui non era immune da quello ed era quindi soggetto all'inevitabile successione di vecchiaia, malattia e morte. Questo riconoscimento sviluppò nel principe un senso di distacco per gli effimeri piaceri del mondo e lo stimolò a ricercare la verità ultima sull'esistenza attraverso la rinuncia.

E' importante ricordare a questo punto che la rinuncia del principe non fu provocata da quel tipo di disperazione che si può sentire nella vita normale. Egli godeva per quei tempi dei massimi privilegi e della più grande felicità; eppure riconobbe la sofferenza inerente in ogni essere senziente e capì che, per quanto uno indulgesse a ogni tipo di piacere sensuale, alla fine avrebbe dovuto comunque affrontare la realtà della vecchiaia, della malattia e della morte. Una volta capito ciò e spinto dalla quarta visione, quella di un asceta, Siddhartha si decise a rinunciare alla vita familiare e a cercare la verità ultima per il beneficio di tutti gli esseri viventi.

Ora guardiamo alle sue qualità di amore e compassione, che si manifestarono anch'esse molto presto nella vita del Buddha. L'esempio più bello è l'episodio del cigno ferito. Le biografie ci dicono che il principe e suo cugino Devadatta stavano

passeggiando nel parco che circondava il palazzo reale, quando Devadatta colpì e abbatté con l'arco e le frecce un cigno. Entrambi i ragazzi corsero verso il luogo in cui era caduto il cigno, ma fu Siddhartha che, correndo più veloce, raggiunse per primo il luogo. Il giovane principe raccolse in grembo l'uccello ferito e cercò di alleviarne la sofferenza. Devadatta reagì con rabbia, insistendo che il cigno apparteneva a lui in quanto era stato lui ad abbatterlo. I ragazzi portarono la questione davanti al saggio di corte, che decise di assegnare l'uccello a Siddhartha, poiché la vita appartiene a colui che la difende e non a chi la distrugge.

In questa semplice storia abbiamo un eccellente esempio della precoce manifestazione di un atteggiamento di amore e compassione da parte del Buddha, atteggiamento che si preoccupa di incrementare il più possibile la felicità altrui e alleviarne le sofferenze. Anche in seguito, dopo la sua illuminazione, il Buddha continuò a manifestare in modo straordinario queste sue qualità, come ad esempio, nell'episodio in cui il Buddha si assunse la cura del monaco Tissa che soffriva di un male talmente disgustoso che gli altri monaci lo sfuggivano. Il Buddha volle ammonirli con il suo esempio e curava e puliva personalmente il corpo malato e imputridito di Tissa, alleviandogli in tal modo la sofferenza.

Infine soffermiamoci sulla qualità della saggezza, la più importante delle tre, essendo commensurata all'illuminazione stessa. E' la saggezza che alla fine apre la porta verso la libertà ed è la saggezza che elimina l'ignoranza, la causa principale della sofferenza. Si sa che anche se uno taglia tutti i rami di un albero e perfino il suo tronco, ma non toglie le radici, l'albero ricrescerà di nuovo. Allo stesso modo, anche se uno abbandona l'attaccamento per mezzo della rinuncia e l'avversione per mezzo dell'amore e compassione, questi è probabile che sorgano di nuovo finché non si elimina l'ignoranza attraverso la saggezza.

Il modo principale per ottenere la saggezza è la meditazione. Di nuovo, c'è un episodio nella vita del futuro Buddha che mostra la sua precoce abilità nel concentrare la mente. Secondo quanto si narra nei racconti della sua vita, subito dopo l'incidente del verme e dell'uccello durante la cerimonia dell'aratura, il principe sedette sotto un melo e lì spontaneamente cominciò a meditare, raggiungendo il primo livello di assorbimento, concentrando la mente sul processo del respiro. E' questa la prova di una precoce esperienza meditativa nella vita del Buddha.

In seguito, quando lasciò la famiglia e andò alla ricerca della verità ultima, una delle prime discipline che sviluppò fu la meditazione. Si racconta che l'asceta Gotama

(così veniva chiamato in quei sei anni in cui si sforzò di raggiungere l'illuminazione), studiò con due famosi maestri di meditazione, Alara Kalama e Uddaka Ramaputta. Sotto la loro guida imparò e divenne esperto in varie tecniche di concentrazione della mente. Nel capitolo secondo ho già menzionato che vi sono prove che suggeriscono che l'inizio della meditazione può essere fatta risalire agli albori della civiltà indiana, all'età aurea della cultura della valle dell'Indo. E' molto probabile che i due maestri di cui si parla nelle sue biografie fossero esponenti di un'antica tradizione di meditazione e di concentrazione mentale.

Eppure l'asceta Gotama lasciò i due maestri perché scoprì che la sola meditazione non poteva porre fine in modo permanente alla sofferenza, anche se poteva temporaneamente alleviarla. Questo è un fatto importante perché, sebbene gli insegnamenti del Buddha attribuiscono molta importanza alla pratica dello sviluppo mentale, chiaramente in linea con la tradizione della civiltà della valle dell'Indo, egli trascese gli angusti traguardi della sola meditazione e introdusse una nuova dimensione nell'esperienza religiosa. E' questo che distingue gli insegnamenti del Buddha da quelli di molte altre scuole indiane, particolarmente di quelle che, in un modo o nell'altro, comprendono pratiche di yoga e di meditazione.

In poche parole, ciò che differenzia il buddhismo dalla tradizione contemplativa dell'induismo e di altre religioni, è il fatto che per il buddhismo la sola meditazione non è sufficiente. Potremmo dire che per il buddhismo la meditazione è come fare la punta a una matita. Lo facciamo per uno scopo, diciamo per scrivere. Allo stesso modo con la meditazione rendiamo acuta la mente per uno scopo preciso e in questo caso lo scopo è la saggezza. Il rapporto tra meditazione e saggezza è stato spiegato con l'aiuto dell'esempio della torcia. Supponiamo di voler vedere un quadro appeso alla parete di una stanza buia con l'aiuto di una torcia. Se la luce della torcia è troppo tenue, se la fiamma è mossa da una corrente d'aria o se la mano che tiene la torcia è instabile, è impossibile vedere bene il quadro. Similmente, se vogliamo penetrare il buio dell'ignoranza e vedere la vera natura dell'esistenza, non lo possiamo fare con una mente debole, distratta, instabile, preda di una continua indolenza o di irrequietezza emotiva e intellettuale. Il Buddha mise in pratica questa scoperta la notte della sua illuminazione. Poi, è scritto, concentrò la mente, la unificò, la rese flessibile con la meditazione, la diresse verso la comprensione della vera natura della realtà e comprese la verità. Quindi si può dire che l'illuminazione del Buddha sia stata la conseguenza dell'unione di meditazione e saggezza.

Ci sono anche altre dimensioni di saggezza, esemplificate nella vita del Buddha. Una di queste è la comprensione della Via di Mezzo. Il concetto di Via di Mezzo è centrale nel buddhismo e ha vari livelli di significato; non possiamo analizzarli qui tutti, ma una cosa va detta subito: il più importante significato della Via di Mezzo è l'evitare gli estremi di compiacimento nei piaceri sensuali da una parte, e la tortura del corpo dall'altra. Questo aspetto fondamentale della Via di Mezzo è illustrato nella vita del Buddha, da quanto fece e sperimentò lui stesso. Prima di rinunciare alla vita di famiglia, Siddhartha godette di una gran quantità di lussi e piaceri sensuali. In seguito, quando divenne un asceta alla ricerca della verità, passò sei anni a praticare ogni sorta di privazioni fisiche e di auto-mortificazione. Infine comprese l'inutilità di queste pratiche come anche la vanità della sua vita precedente. In tal modo scoprì la Via di Mezzo che evita i due estremi.

Ci sono naturalmente molti altri importanti episodi nella vita del Buddha che varrebbe la pena riportare e discutere, ma ho scelto di concentrare l'attenzione solo su questi pochi elementi, semplicemente perché dobbiamo cominciare a guardare alla vita del Buddha come ad una lezione di condotta e pensiero e non solo come ad una biografia contenente un certo numero di nomi e luoghi. Così possiamo apprezzare gli atteggiamenti espressi nella carriera di Sakyamuni. In questo modo, diventa possibile avere una maggiore e più genuina intuizione sul vero significato della vita del Buddha.

CAPITOLO IV

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

In questo capitolo entriamo nel cuore dell'insegnamento del Buddha. Le Quattro Nobili Verità sono una delle strutture portanti delineate dal Buddha. Sotto molti importanti aspetti, virtualmente coincidono con la totalità della dottrina di Sakyamuni. La comprensione delle Quattro Nobili Verità è sinonimo di realizzazione del fine della pratica buddhista. Lo indicò il Buddha stesso quando disse che proprio l'incapacità a comprendere le Quattro Nobili Verità è la causa che ci fa correre così a lungo nel ciclo della nascita e della morte. La loro importanza è evidenziata dal fatto che il primo discorso del Buddha pronunciato per i cinque asceti nel Parco delle Gazzelle presso Benares, è il Dhammacakkapavattana sutta, che tratta delle Quattro

Nobili Verità e della Via di Mezzo. Nella formulazione delle Quattro Nobili Verità abbiamo un estratto degli insegnamenti del Buddha, sia a livello teorico che pratico. Esse sono: la verità della sofferenza, la verità della causa della sofferenza, la verità della cessazione della sofferenza e la verità della Via.

Prima di passare a considerare le Quattro Nobili Verità singolarmente, vorrei portare l'attenzione su alcuni fatti che riguardano la loro formulazione generale. A questo proposito va ricordato che l'antica scienza della medicina godeva di un certo grado di sviluppo ai tempi del Buddha. Una delle formule fondamentali usate dai praticanti della scienza della medicina nell'India antica era basata su quattro aspetti: malattia, diagnosi, cura e medicina. Se considerate attentamente queste quattro fasi applicabili alla scienza della medicina, vi sarà chiaro che sono molto simili alla formula delle Quattro Nobili Verità: 1) la verità della sofferenza corrisponde chiaramente al primo elemento della malattia; 2) la verità della causa corrisponde altrettanto chiaramente all'elemento della diagnosi; 3) la verità della cessazione corrisponde al risultato della cura; 4) e la verità della Via corrisponde evidentemente al corso della terapia.

Quanto sopra per ciò che riguarda la natura terapeutica della formula delle Quattro Nobili Verità e la sua somiglianza con le formule usate dagli antichi medici indiani. Ora vorrei toccare un argomento che, sebbene concettuale, è molto importante per una corretta comprensione delle Quattro Nobili Verità. Quando Sariputta, che sarebbe diventato in seguito uno dei principali discepoli del Buddha, incontrò Assaji, uno dei cinque primi asceti che abbracciarono l'insegnamento del Buddha, gli chiese che tipo di dottrina praticava. Si dice che Assaji abbia risposto che non poteva dire molto su questi insegnamenti perché era da poco che li conosceva. Comunque Assaji cercò di riassumere brevemente quanto poteva degli insegnamenti del Buddha, dicendo: "Delle cose che provengono da una causa, il Tathagata ha parlato e anche della loro cessazione; così insegna il grande asceta". Si dice che Sariputta sia stato talmente impressionato da questa parole di Assaji, che andò a cercare il suo amico Mogallana, anch'egli alla ricerca della verità, e i due andarono dal Buddha e diventarono suoi discepoli.

Il brevissimo sunto di Assaji sugli insegnamenti del Buddha ci dice molto sul concetto centrale che sta alla base della formula delle Quattro Nobili Verità. Indica l'importanza del rapporto tra causa ed effetto. Il concetto di causa ed effetto è l'essenza degli insegnamenti del Buddha ed è anche l'essenza della formula delle

Quattro Nobili Verità. In che modo? La formula delle Quattro Nobili Verità comincia con un problema, cioè con la prima verità, quella della sofferenza. Il problema della sofferenza sorge da cause, cause espresse nella seconda nobile verità, la verità della causa della sofferenza. Esiste poi una fine della sofferenza espressa nella terza nobile verità, la verità della cessazione, e una causa che porta alla fine della sofferenza, cioè la Via che è l'ultima delle quattro nobili Verità. Nella quarta nobile Verità la causa è assenza o in altre parole, quando si eliminano le cause della sofferenza, l'assenza di tali cause è la causa della cessazione della sofferenza.

Se osservate più attentamente le Quattro Nobili Verità vedrete che si dividono piuttosto naturalmente in due gruppi. Le prime due verità, quella della sofferenza e della sua causa, appartengono alla sfera della nascita e della morte. Simbolicamente possono essere rappresentate da un cerchio, perché operano in modo circolare. Le cause della sofferenza producono sofferenza e la sofferenza, a sua volta, produce le cause della sofferenza, che di nuovo a loro volta producono sofferenza. Questo è il ciclo della nascita e della morte o samsara.

Le ultime due verità, la verità della cessazione della sofferenza e la verità della Via non appartengono alla sfera della nascita e della morte. Possono essere rappresentate dall'immagine di una spirale, in cui il movimento non è più solo circolare, ma è anche diretto verso l'alto, per così dire, verso un altro piano di esperienza.

Tornando per un momento al concetto di causa ed effetto nel contesto delle Quattro Nobili Verità, è chiaro che queste quattro verità hanno tra di loro un rapporto causale, all'interno dei due gruppi sopra menzionati: la prima delle quattro (la verità della sofferenza) è il risultato della seconda (la verità della causa), mentre la terza (la verità della cessazione) è il risultato dell'ultima verità (la verità della Via).

Se abbiamo presente l'importanza del rapporto tra causa ed effetto, a proposito delle Quattro Nobili Verità, credo che ci sarà più facile capirle. Similmente, rammentarci l'importanza del principio di causa ed effetto ci sarà di grande aiuto man mano che procediamo nello studio degli insegnamenti di base del Buddha, sia nel contesto di kamma e rinascita che in quello dell'Origine interdipendente. In breve, troveremo che il principio di causa ed effetto è come il filo conduttore di tutti gli insegnamenti del Buddha.

Prendiamo ora in considerazione la prima nobile verità, la verità della sofferenza. Molti non buddhisti, ma anche qualche buddhista, trovano che la scelta della sofferenza come prima nobile verità sia allarmante, e indichi pessimismo. Dicono che una tale scelta indica pessimismo. Molte volte mi è stata rivolta la domanda del perché il buddhismo sia così pessimista. Perché sceglie di cominciare con la verità della sofferenza? Ci sono vari modi con cui rispondere a questa domanda.

Cominciamo col considerare cosa vuol dire essere pessimisti, ottimisti o realistici. Supponiamo che qualcuno soffra di una grave malattia, ma rifiuta di riconoscere la verità della sua condizione. Il suo atteggiamento sarà ottimista, ma certamente è anche sciocco, in quanto preclude la possibilità di cercare una cura per la malattia. E' un comportamento da struzzo, è un nascondere la testa sotto la sabbia per convincersi che non vi è pericolo. Se c'è un problema l'unica azione sensata da fare è quella di riconoscere il problema e prendere le misure necessarie per eliminarlo.

L'insistenza del Buddha sulla necessità di riconoscere la verità della sofferenza non è perciò né pessimista né ottimista: è semplicemente realistica. Inoltre, se il Buddha avesse insegnato solo la verità della sofferenza e si fosse fermato lì, allora forse ci sarebbe una qualche ragione di considerare pessimistico il suo insegnamento. Il Buddha cominciò con la verità della sofferenza e poi insegnò la verità sulla causa della sofferenza e, cosa ancora più importante, insegnò la verità della cessazione e il modo per giungere alla cessazione.

Sono certo che, se siamo onesti con noi stessi, dobbiamo ammettere che c'è qualche problema nella nostra vita. Le cose non vanno come dovrebbero andare. Per quanto cerchiamo di sfuggire a questa evidenza può capitare che da un momento all'altro - forse nel mezzo della notte, tra la folla o semplicemente durante un qualsiasi giorno di lavoro - ci troviamo faccia a faccia con la realtà della nostra situazione. Capiamo che dopo tutto c'è qualcosa che non va. Questo riconoscimento spinge la gente a cercare qualche soluzione al problema fondamentale dell'infelicità e della frustrazione. Certe volte sono soluzioni solo superficiali, come il cercare di eliminare l'infelicità accumulando sempre più beni. Oppure la gente può cercare una soluzione ai problemi fondamentali della vita in varie forme di terapia.

Nel buddhismo, la verità della sofferenza può essere divisa in due categorie, che a grandi linee sono quella fisica e quella mentale. La sofferenza fisica include il dolore della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte. Forse ricorderete che nel capitolo terzo abbiamo detto che il principe Siddhartha entrò in contatto con la

vecchiaia, la malattia e la morte, quando si era imbattuto in un vecchio, in un malato e in un cadavere. C'è una quarta forma di sofferenza, la sofferenza della nascita. La nascita è sofferenza, sia per il dolore fisico che il neonato sperimenta, sia perché è a causa della nascita che si sviluppano naturalmente tutte le altre forme di sofferenza, come la vecchiaia e il resto. La nascita è come la porta principale attraverso la quale passano tutte le sofferenze. Credo che non ci sia bisogno di dilungarsi sulla sofferenza della vecchiaia, della malattia e della morte. Tutti abbiamo visto la sofferenza della vecchiaia, l'incapacità di muoversi bene e di pensare coerentemente. Molti di noi hanno sperimentato personalmente la sofferenza della malattia e anche se siamo così fortunati da aver goduto di buona salute, abbiamo certamente visto la sofferenza di qualcun altro malato. E ancora, tutti abbiamo visto la sofferenza della morte, il dolore e la paura che la persona morente prova. Queste sofferenze sono parte integrante della vita. Per quanto felice e contento uno possa sentirsi in un certo momento, non potrà mai evitare per sempre di imbattersi nella sofferenza della nascita, vecchiaia, malattia e morte.

Oltre alle sofferenze fisiche ci sono poi quelle mentali: la sofferenza della separazione da chi ci è caro, la sofferenza di dover stare con chi non ci piace e la sofferenza dei desideri frustrati. Spesso, nel corso della vita, veniamo separati da persone o luoghi che amiamo. Problemi di lavoro o problemi nazionali a volte ci costringono a lasciare la nostra casa e coloro che amiamo. I cambiamenti e la morte ci possono separare da persone e luoghi che amiamo. Inoltre, nel corso della vita, spesso entriamo in contatto con persone e situazioni che avremmo voluto evitare, come ad esempio un collega o un nostro superiore sul posto di lavoro che ci sta antipatico. Una tale situazione può renderci la vita e il lavoro decisamente insopportabili. La sofferenza di dover subire ciò che non ci piace può prendere forme più evidenti, quali esperienze di inondazioni, incendi, carestia, persecuzione, guerra e altri disastri, naturali o provocati dall'uomo. Infine molti, o prima o dopo, sperimentano la frustrazione di desideri non realizzati, quando non riescono ad ottenere ciò che vogliono, sia esso un lavoro, una macchina, una casa o anche un partner.

Queste sofferenze fisiche e mentali fanno parte della trama stessa dell'esistenza umana. E la felicità? Non c'è alcuna felicità nella vita? Certo che c'è. Però la felicità che proviamo nel corso della vita è impermanente. Finché siamo giovani e sani possiamo trovare felicità in situazioni privilegiate o in compagnia della persona

amata; eppure tutte queste esperienze felici sono condizionate e perciò stesso impermanenti. O prima o dopo proveremo sofferenza.

Ora, se vogliamo veramente risolvere il problema della sofferenza, se vogliamo ridurla e infine eliminarla, dobbiamo identificarne la causa. Se va via la luce e vogliamo eliminare il buio, dobbiamo identificare la causa del problema. E' un corto circuito, una valvola saltata o è mancata l'elettricità generale? Allo stesso modo, una volta identificato il problema della sofferenza, dobbiamo risalire alle cause. Possiamo fare qualcosa per risolvere il problema solo se ne capiamo la causa.

Qual è, secondo il Buddha, la causa della sofferenza? Il Buddha ha insegnato che la vera causa della sofferenza è la bramosia. Ci sono vari tipi di bramosia: bramosia per esperienze piacevoli, cupidigia per cose materiali, bramosia per la vita eterna e bramosia per la morte eterna. A tutti piace il buon cibo, la propria musica preferita, una piacevole compagnia e così via. Quando abbiamo queste cose ne vogliamo sempre di più. Cerchiamo di prolungare queste piacevoli esperienze e di goderne sempre più spesso. Eppure, ci sembra di non essere mai veramente soddisfatti. Per esempio vediamo che, quando ci piace molto un certo cibo e ne mangiamo ripetutamente, presto ce ne stanchiamo. Proviamo a cambiare gusto; il nuovo cibo ci piace, ne godiamo, eppure dopo un po' ce ne stanchiamo. Così continuiamo a cercare qualcos'altro. Ci stanchiamo anche della nostra musica preferita. Ci stanchiamo degli amici. Cerchiamo sempre qualcosa in più. Talvolta questa caccia alle esperienze piacevoli porta a forme di comportamento distruttivo, come con l'alcool e la droga. Tutto ciò rientra nella bramosia di esperienze piacevoli. Si dice che cercare di soddisfare la cupidigia di esperienze piacevoli è come bere acqua salata per smorzare la sete; in effetti non fa che aumentarla.

Non solo desideriamo piacevoli esperienze, ma anche oggetti materiali. Lo si può riscontrare chiaramente nei bambini, anche se tutti noi ne soffriamo. Portate un bimbo in un negozio di giocattoli e vedrete che vuole tutto quello che c'è nel negozio. Infine, convinto dai genitori, ne sceglie uno, ma appena ce l'ha, comincia subito a perdere interesse per esso. Dopo qualche giorno il giocattolo è abbandonato in un angolo e il bambino ne vuole un altro. Ma noi siamo veramente diversi dai bambini? Appena comprata una nuova macchina, non cominciamo forse a desiderarne subito un'altra migliore? Quando ci trasferiamo in una nuova casa spesso ci viene da pensare: "Questa casa va bene ma sarebbe meglio se ne trovassi

una più grande, forse con il giardino, o con la piscina". E così avviene per ogni cosa, che si tratti di una bicicletta, di un video-registratore o di una Mercedes.

Si dice che la bramosia di ricchezze e di cose materiali comporti tre tipi di problemi che causano sofferenza. Il primo è quello di ottenere quanto si desidera: bisogna lavorare parecchio, fare economie e rinunce per comprare una nuova macchina. Poi bisogna averne cura e proteggerla. Vi preoccupate che qualcuno possa danneggiare la macchina o che la nuova casa venga rovinata da un incendio, dal vento o dalla pioggia. Infine c'è il problema del rischio di perdere ciò che si possiede perché, o prima o dopo, tutto si rovina e noi stessi moriremo.

La cupidigia di esistere o di una vita eterna è anche causa di sofferenza. Tutti desideriamo esistere, vivere. Malgrado la sofferenza e le frustrazioni che proviamo, noi tutti vogliamo vivere ed è proprio questa bramosia che ci porta a continuamente rinascere.

Poi c'è il desiderio per la non esistenza, cioè il desiderio di annullamento, che potremmo chiamare il desiderio di una eterna morte. Questa cupidigia si esprime nel nichilismo, nel suicidio e altro. La bramosia di esistere è l'estremo opposto della bramosia di non esistere.

A questo punto, forse vi chiederete: "Basta il solo desiderio a provocare la sofferenza? Basta il solo desiderio a spiegare la sofferenza? La risposta è così semplice?" La risposta è no. C'è qualcosa di più profondo della bramosia, qualcosa che in un certo senso è la base stessa della bramosia, cioè l'ignoranza.

Ignoranza significa non vedere le cose così come sono, non riuscire a capire la verità della vita. Coloro che si considerano molto istruiti, possono offendersi al sentirsi dire che sono ignoranti. In che modo siamo ignoranti? Si sa che senza le giuste condizioni, senza il giusto addestramento e senza i giusti strumenti, non siamo in grado di vedere le cose come sono in realtà. Nessuno di noi si renderebbe conto delle onde radio se non ci fosse il ricevitore radio; né ci renderemmo conto dei batteri in una goccia d'acqua se non ci fosse il microscopio, o della realtà subatomica se non fosse per gli ultimi sviluppi tecnici del microscopio elettronico. Questi fatti del mondo in cui viviamo li possiamo osservare e conoscere solo perché ci sono particolari condizioni, addestramento e strumenti.

Quando diciamo che l'ignoranza non riesce a vedere le cose così come sono realmente vuol dire che, finché non sviluppiamo la mente e attraverso di essa la

saggezza, rimaniamo ignoranti della vera natura delle cose. Conosciamo tutti la paura che si prova al vedere qualcosa di informe nel buio al lato della strada mentre si torna a casa la sera tardi. La cosa indistinta potrebbe benissimo essere solo il ceppo di un albero tagliato, ma l'ignoranza ci fa accelerare il passo. Forse i palmi delle mani cominciano a sudare e arriviamo a casa in preda al panico. Se la strada fosse stata illuminata non ci sarebbe stata paura né sofferenza, perché non ci sarebbe stata ignoranza circa la forma intravista nel buio. Avremmo visto il ceppo per ciò che è.

Nel buddhismo si parla di ignoranza circa la natura del sé, dell'anima o personalità. E' l'ignoranza che porta a vedere il sé come qualcosa di reale. Ed è essa la causa principale della sofferenza. Crediamo che il corpo, i sentimenti e le idee siano un sé, un'anima, una persona. Crediamo che ci sia un ego reale, indipendente, così come prendiamo il ceppo per un potenziale assalitore. Una volta ammessa l'idea di un sé, sorge naturale l'idea di qualcosa separato e diverso da sé. E quando sorge il concetto di qualcosa di diverso da sé, automaticamente si guarda a questo qualcosa solo in funzione della sua utilità verso l'ego o della sua ostilità ad esso. Questi elementi della realtà concepiti diversi da sé sono quindi o piacevoli o spiacevoli, desiderabili o indesiderabili.

Dal concetto di un sé e di qualcosa al di fuori da sé, sorgono naturalmente cupidigia e avversione. Una volta che crediamo nella vera esistenza di un sé, nella reale esistenza indipendente di un'anima o persona divisa dagli oggetti che sperimentiamo come appartenenti al mondo esterno, vogliamo quegli oggetti che riteniamo utili e benefici ed evitiamo quelle cose che non riteniamo benefiche o che addirittura crediamo dannose. Siccome non siamo in grado di vedere che in questo corpo e in questa mente non c'è un permanente sé indipendente, non facciamo che alimentare l'attaccamento e l'avversione. Dalla radice dell'ignoranza cresce l'albero del desiderio, attaccamento, avidità, avversione, odio, invidia, gelosia e tutto il resto. Questo grande albero delle affezioni emotive cresce dalla radice dell'ignoranza e porta i frutti della sofferenza. L'ignoranza è la prima causa della sofferenza mentre l'avidità, l'attaccamento, l'avversione e tutto il resto sono le cause secondarie o immediate della sofferenza.

Avendo identificato le cause della sofferenza siamo ora in grado di indebolirle e infine eliminarle. Come il fatto di identificare la causa di un dolore fisico ci mette in grado di eliminarlo, risalendo ed eliminando la causa, così quando identifichiamo la

causa della sofferenza mentale, siamo in grado di diminuirla ed infine porre fine alla sofferenza stessa eliminandone tutte le cause, cioè ignoranza, attaccamento, avversione e così via. Questo ci porta alla terza delle Quattro Nobili Verità, la verità della cessazione della sofferenza.

Quando cominciamo a parlare della fine della sofferenza, il primo ostacolo da superare è il dubbio che sorge in alcune menti sulla reale possibilità di arrivare alla cessazione della sofferenza. Si può veramente porre fine alla sofferenza? C'è veramente una terapia? E' in questo contesto che la fede o fiducia gioca un ruolo importante. Quando parliamo di fede o fiducia nel buddhismo non si intende una cieca accettazione di una certa dottrina o credenza. Piuttosto, fede significa ammettere la possibilità di realizzare lo scopo della cessazione della sofferenza.

A meno che non ci sia fiducia che il dottore possa curare un dolore fisico, non andremmo mai da lui, non cominceremmo a fare una terapia e potremmo quindi morire di una malattia che avremmo potuto curare, solo che avessimo avuto abbastanza fiducia da chiedere aiuto. Allo stesso modo, la fiducia è la possibilità di venire curati da una sofferenza mentale ed è un pre-requisito essenziale per intraprendere la pratica. Però potremmo obiettare: "Come posso credere alla possibilità del Nibbana (la completa cessazione della sofferenza e la suprema felicità) se non l'ho mai sperimentata?" Ma, come ho detto prima, nessuno potrebbe udire le onde radio se non fosse per l'invenzione del ricevitore radio e ugualmente nessuno potrebbe vedere la vita microscopica se non fosse per l'invenzione del microscopio. Anche ora molti di noi non hanno mai visto la realtà subatomica direttamente, eppure ne accettiamo l'esistenza perché ci sono alcuni di noi che l'hanno studiata e osservata con gli strumenti appropriati.

Allo stesso modo non dobbiamo respingere la possibilità di raggiungere la completa cessazione della sofferenza o Nibbana, solo perché non l'abbiamo sperimentata noi personalmente. Forse conoscete la vecchia storia della tartaruga e del pesce. Un giorno la tartaruga lasciò il laghetto per passare qualche ora sulla riva. Quando ritornò in acqua parlò al pesce della sua esperienza sulla terraferma, ma il pesce non le credette. Il pesce non poteva credere che esistesse la terraferma perché era una realtà completamente diversa da quella in cui lui viveva e che gli era familiare. Come poteva esserci un posto in cui gli esseri camminano invece che nuotare, che respirano aria e non acqua? Ci sono molti esempi nella storia, di questa tendenza a rifiutare ciò che non si adatta a quanto crediamo o ci è familiare. Quando Marco

Polo tornò in Italia dall'Oriente fu imprigionato, perché i suoi racconti di viaggio non corrispondevano a quello che allora si credeva fosse la natura del mondo. E quando Copernico avanzò la teoria che il sole non gira intorno alla terra ma viceversa, nessuno gli credette e fu preso in giro.

Dobbiamo perciò stare attenti a non rifiutare la possibilità di porre definitivamente fine alla sofferenza (la realizzazione del Nibbana), solo perché non lo abbiamo sperimentato personalmente. Una volta accettata la possibilità che si può por fine alla sofferenza, che esiste una cura per il nostro male, possiamo cominciare a intraprendere i vari passi per realizzarla. Ma a meno e fino a che non crediamo alla possibilità di una cura, non vi è alcuna possibilità di portare a termine con successo la terapia necessaria. Quindi, per progredire nella Via e infine realizzare la completa cessazione della sofferenza, dobbiamo avere perlomeno la fiducia iniziale di poter raggiungere questo scopo.

Quando parliamo della terza nobile verità, la verità della cessazione della sofferenza, ci riferiamo allo scopo stesso della pratica buddhista.

Una volta il Buddha disse che, per quanto vasto fosse l'oceano, aveva un solo sapore, il sapore del sale, e così anche i suoi insegnamenti, sebbene multiformi e vasti come l'oceano, hanno un unico gusto, quello del Nibbana. Come vedrete, ci sono molti aspetti negli insegnamenti del Buddha (le Quattro Nobili Verità, le tre vie di pratica, l'origine interdipendente, le tre caratteristiche, ecc.) ma tutte hanno un solo scopo in vista, la cessazione della sofferenza. E' questo traguardo che dà significato e direzione ai vari aspetti dell'insegnamento buddhista.

La fine della sofferenza è lo scopo della pratica buddhista, eppure la cessazione della sofferenza non è esclusivamente trascendente o ultramondana. E' un punto, questo, piuttosto interessante. Se consideriamo, per esempio, il traguardo finale delle religioni semitiche, cioè il cristianesimo, il giudaismo e l'islam, vediamo che ci sono due traguardi. Uno si ottiene in questa vita e in questo mondo, costruendo un regno d'amore, di prosperità e di giustizia qui e ora; l'altro, più eccelso, consiste nell'entrare in paradiso alla fine di questa vita. Nel buddhismo lo scopo della pratica ha una maggiore ampiezza. La cessazione della sofferenza di cui parlò il Buddha ha uno scopo molto ampio. Quando parliamo infatti della fine della sofferenza nel buddhismo possiamo vederla come: 1) fine della sofferenza qui e ora, sia temporaneamente che in modo permanente; 2) felicità e fortuna nella prossima vita; e/o 3) l'esperienza stessa del Nibbana.

Vediamo di spiegarci più dettagliatamente. Supponiamo di essere nella miseria più nera, con insufficienti cibo, alloggio, vestiario, medicine, cultura, ecc. Queste condizioni costituiscono già di per sé sofferenza, come lo sono la nascita, la vecchiaia, la malattia, la morte, la separazione da ciò che si ama, ecc. Quando si migliora la situazione qui e ora, aumentando gli standard di vita, la sofferenza diminuisce. Il buddhismo insegna che la felicità o sofferenza che sperimentiamo individualmente in questa vita non sono che la conseguenza delle azioni che abbiamo compiuto nelle vite passate. In altre parole, se ora godiamo di buone condizioni, questa fortuna è il risultato di buone azioni compiute in passato. Al contrario, chi si trova in situazioni difficili, sta scontando le conseguenze di azioni negative fatte nel passato.

Che cosa offre il buddhismo sulla via che porta alla fine della sofferenza? Praticando il buddhismo, a breve termine si ottiene una certa felicità in questa vita, felicità che può essere di natura materiale, nel senso che migliora le condizioni fisiche, materiali; oppure può essere di natura interiore, nel senso di procurare pace mentale o può essere entrambe. Tutto ciò lo si può ottenere già in questa vita qui e ora. Questa è una dimensione della fine della sofferenza. Facendo parte di questa vita, può essere paragonata all'incirca a quello che i cristiani chiamano il "regno di Dio in terra".

Oltre a ciò, la fine della sofferenza nel buddhismo significa felicità, prosperità, salute, benessere e successo, sia come esseri umani su questa terra, che come esseri celesti in paradiso. Potremmo paragonare questa dimensione con il paradiso di cui parlano le religioni monoteistiche. La sola differenza è che, in queste religioni, il paradiso, una volta raggiunto, è permanente, mentre nel buddhismo il diritto a godere della propria felicità va coltivato e rinnovato.

Il traguardo del buddhismo inizialmente è felicità e prosperità in questa vita e in quelle future. Ma c'è anche molto di più, e in ciò differisce da tutte le altre religioni monoteistiche. Il buddhismo non solo promette felicità e prosperità in questa e nelle prossime vite, ma offre anche la liberazione, cioè il Nibbana o illuminazione. E questa è la completa cessazione della sofferenza. E' il fine ultimo del buddhismo. E anche questo lo si può ottenere qui e ora.

Quando si parla di Nibbana nasce qualche difficoltà di espressione, perché le sole parole non possono comunicare l'esatta natura di un'esperienza; bisogna farne direttamente l'esperienza. E questo vale per ogni tipo di esperienza, che sia l'esperienza del gusto del sale, dello zucchero o del cioccolato o del primo tuffo in

mare. Sono esperienze che non possono essere descritte con precisione. Mettiamo che sono appena arrivato in Asia e qualcuno mi parla di un frutto locale molto apprezzato, il durian. Posso chiedere che sapore ha alla gente locale che lo mangia abitualmente, ma come possono spiegarmi esattamente il gusto che si ha nel mangiarlo realmente? E' semplicemente impossibile descrivere l'esatto sapore del durian a qualcuno che non l'ha mai assaggiato. Possiamo fare confronti o dire come non è. Per esempio potremmo dire che il durian è cremoso o che è dolce o acidulo e aggiungere che ha qualcosa del frutto dell'albero del pane o somiglia a una mela, ma comunque rimane impossibile comunicare l'esatta natura dell'esperienza che si ha mangiando un durian. Ci troviamo nella stessa situazione quando cerchiamo di descrivere il Nibbana. Il Buddha e gli insegnanti buddhisti attraverso i secoli hanno usato degli espedienti per descrivere il Nibbana, con paragoni e negazioni. Il Buddha ha detto che il Nibbana è pace e felicità supreme. Ha detto che il Nibbana è immortale, increato, senza forma; al di là di acqua, terra, aria, fuoco, sole e luna; che è insondabile e incommensurabile. Vediamo qui i vari metodi che il buddhismo ha usato per descrivere il Nibbana, come quello di paragonarlo a qualche esperienza mundana. Per esempio, certe volte siamo così fortunati da provare una grande felicità accompagnata da una profonda pace della mente e potremmo immaginarci che questo stato sia come una fugace pallida esperienza del Nibbana. Ma come il frutto del pane non è identico a un durian così il Nibbana non è come un'esperienza mundana. Non ha nulla a che fare con nessun tipo di esperienza quotidiana; va oltre alle stesse forme e concetti che usiamo e attraverso cui sperimentiamo il mondo.

Insomma, per sapere cosa è il Nibbana bisogna sperimentarlo personalmente, alla stessa maniera che bisogna assaggiare il durian per sapere esattamente com'è. Nessuno studio o descrizione poetica del durian può avvicinarsi all'esperienza che si ha mangiandolo realmente. Similmente, dobbiamo noi stessi sperimentare la fine della sofferenza e il solo modo per farlo è quello di eliminare le cause della sofferenza, cioè le afflizioni di attaccamento, avversione e ignoranza. Quando abbiamo eliminato le cause della sofferenza, sperimenteremo personalmente il Nibbana.

E allora come possiamo eliminare le cause della sofferenza? Che mezzi ci sono per sbarazzarci delle afflizioni, causa di sofferenza? Per mezzo della via insegnata dal Buddha, la Via di Mezzo, la Via della moderazione. Ricorderete che la vita del Buddha, prima della sua illuminazione, può essere divisa in due distinti periodi: la

parte precedente la rinuncia è quella in cui godette ogni possibile lusso; le storie dicono, ad esempio, che aveva tre palazzi, uno per ogni stagione, pieni di talmente tante amenità che è difficile anche immaginarle. Questo periodo di godimenti fu seguito da sei anni di estremo ascetismo e auto-mortificazione, in cui si privò perfino delle necessità più basilari, in cui visse all'aria aperta, indossò solo stracci e digiunò per lunghi periodi di tempo. Oltre a queste privazioni tormentò il corpo in vari modi, come ad esempio dormendo su letti di spine e sedendo accanto al fuoco sotto il sole cocente di mezzogiorno. Avendo provato gli estremi del lusso e delle privazioni fino al limite massimo possibile, il Buddha alla fine ne vide la futilità e scoprì la Via di Mezzo, in cui vanno evitati gli estremi di indulgere completamente ai piaceri sensuali o quello di auto-mortificarsi. Solo avendo sperimentato nella propria vita la natura di questi due estremi, il Buddha fu in grado di scoprire la Via di Mezzo, la via che evita ogni esagerazione.

Come vedremo in seguito, la Via di Mezzo si presta a molte profonde interpretazioni, ma fondamentalmente significa moderazione nel proprio rapporto con la vita e nel comportamento con ogni oggetto. Per comprendere meglio questo atteggiamento possiamo usare l'esempio delle tre corde di un liuto. Il Buddha aveva un discepolo di nome Sona, che praticava la meditazione con un tale impeto che non faceva altro che procurargli ostacoli. Sona stava ormai pensando di lasciar perdere e abbandonare la vita monastica. Il Buddha capì il suo problema e gli disse: "Sona, prima di diventare monaco eri un musicista". Sona lo ammise: "Sì, è vero". Il Buddha proseguì: "Come musicista sai senz'altro come deve essere la corda per produrre un suono piacevole e armonioso. Deve essere molto tirata?". "No, replicò Sona, la corda troppo tesa produce un brutto suono e corre il rischio di rompersi da un momento all'altro". "E allora, continuò il Buddha, deve essere allentata?" "No, ribatté Sona, la corda troppo lenta non produce un bel suono armonioso. La corda che dà un bel suono armonioso è quella che non è né troppo tesa né troppo lenta". In questo caso una vita troppo dedita ai piaceri e al lusso la si può definire troppo allentata, senza disciplina e determinazione, mentre una vita di auto-mortificazione è troppo tirata, troppo dura e repressa, col rischio di un improvviso collasso del corpo o della mente, così come la corda eccessivamente tesa può rompersi da un momento all'altro.

Più appropriatamente la via che porta alla cessazione della sofferenza è come una ricetta medica. Quando un bravo medico cura un malato grave, la ricetta non è solo

fisica ma anche psicologica. Per esempio, se soffrite di cuore non solo il dottore vi prescrive di prendere delle medicine, ma vi dice anche di sorvegliare la dieta ed evitare situazioni stressanti. Allo stesso modo, se guardiamo le istruzioni date per seguire la via che porta verso la cessazione della sofferenza, troviamo che non si riferiscono solo al corpo (azioni e parole), ma anche alla mente, cioè ai pensieri. In altre parole, l'Ottuplice Nobile Sentiero, la via che porta alla cessazione della sofferenza, è una via globale, una terapia completa. E' concepita per curare la malattia della sofferenza, attraverso l'eliminazione delle sue cause e lo fa con un trattamento che non solo riguarda il corpo ma anche la mente.

La Retta Visione è il primo passo dell'Ottuplice Nobile Sentiero a cui segue Retto Pensiero, Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione. Perché inizia con la Retta Visione? Per raggiungere la cima di una montagna la vetta deve essere bene in vista. In questo senso il primo passo del nostro cammino dipende dall'ultimo. Il traguardo deve essere chiaro in vista se vogliamo percorrere un cammino che ci porti sani e salvi alla meta. In questo modo la Retta Visione dà la direzione e l'orientamento agli altri passi sulla via.

Vediamo anche che i primi due passi sulla via, Retta Visione e Retto Pensiero riguardano la mente. E' attraverso questi due gradini che possono essere eliminate ignoranza, attaccamento e avversione. Ma non basta fermarsi lì perché per ottenere la Retta Visione e il Retto Pensiero dobbiamo sviluppare e purificare la mente e il corpo, e per far ciò dobbiamo seguire gli altri sei passi della via. Purifichiamo il corpo in modo che sia più facile purificare la mente, e purifichiamo e sviluppiamo la mente affinché sia più facile ottenere la Retta Visione. Per comodità della pratica l'Ottuplice Nobile Sentiero è stato diviso in tre parti: 1) moralità o buona condotta; 2) sviluppo mentale; 3) saggezza. Gli otto passi della via sono divisi nei seguenti modi di pratica: 1) Retta Parola, Retta Azione e Retto Sostentamento riguardano la pratica della moralità; 2) Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione riguardano lo sviluppo mentale e 3) Retta Visione e Retto Pensiero formano la pratica della saggezza.

Siccome è necessario purificare le parole e le azioni prima di purificare la mente, cominciamo il cammino lungo la via con la moralità o buona condotta. E siccome l'Ottuplice Nobile Sentiero è il mezzo per realizzare lo scopo del buddhismo, dedichiamo i seguenti tre capitoli a questi tre modi di pratica.

CAPITOLO V

MORALITA'

Nel capitolo quarto abbiamo discusso delle Quattro Nobili Verità, concludendolo con la quarta verità, l'Ottuplice Nobile Sentiero che porta alla cessazione della sofferenza. Abbiamo usato l'analogia di salire su una montagna, in cui i primi passi dipendono dal fatto di mantenere in vista la cima, e l'ultimo passo dipende dall'attenzione che mettiamo a non inciampare all'inizio. In altre parole, ogni parte della via dipende dalle altre parti, e se non si completa una parte della via, non si arriverà alla vetta. Allo stesso modo, nel caso dell'Ottuplice Nobile Sentiero, tutti i passi sono in relazione e dipendenza uno dall'altro. Non possiamo fare a nemmeno di uno solo di essi.

Tuttavia, come detto alla fine del quarto capitolo, gli otto passi della via sono stati divisi in tre modi di pratica: 1) moralità; 2) sviluppo mentale e 3) saggezza. Anche se strutturalmente e concettualmente parlando, durante una scalata, il primo gradino dipende dall'ultimo e l'ultimo dipende dal primo, a livello pratico dobbiamo comunque partire dal più basso, anche se siamo attratti dalla cima. E' per questa ragione che l'Ottuplice Nobile Sentiero è stato diviso in tre parti.

La prima parte riguarda la moralità. Essa pone le fondamenta per il progresso nella pratica cioè per lo sviluppo personale. Si dice che proprio come la terra è la base di tutte le cose animate e inanimate, così la moralità è la base di ogni qualità positiva. Quando ci guardiamo intorno, vediamo che tutto posa sulla terra, dalle case ai ponti, dagli animali agli esseri umani. La terra sostiene tutto e allo stesso modo possiamo dire che la moralità è alla base di tutte le qualità, virtù, realizzazioni sia mondane che ultramondane, dal successo alla fortuna, dall'abilità nella meditazione fino alla saggezza e all'illuminazione. Con l'aiuto di questa analogia possiamo capire quanto sia importante una buona condotta quale base e requisito essenziale per seguire la Via e ottenerne risultati.

Perché sottolineiamo tanto la buona condotta quale elemento basilare di progresso spirituale? La ragione è che c'è un po' la tendenza a considerare la buona condotta come qualcosa di ottuso e noioso. La meditazione dà l'idea di qualcosa di più emozionante e interessante e anche la filosofia e la saggezza esercitano un certo fascino. C'è la pericolosa tentazione di lasciar perdere la moralità e andare

direttamente avanti verso la parte più interessante della pratica. Ma se non si creano le basi di una buona condotta, non riusciremo a progredire nel cammino.

E' necessario capire come sono state stabilite le regole di buona condotta nel buddhismo, perché ci sono vari modi in cui un codice morale o etico può essere stabilito. Se considerate gli insegnamenti morali delle maggiori religioni del mondo, vi sorprenderete di quanti punti in comune abbiano tra di loro. Se guardate, per esempio, gli insegnamenti morali di Confucio o Lao Tzu, quelli del Buddha e dei maestri indiani, quelli degli ebrei, cristiani e musulmani, troverete che le regole essenziali di buona condotta sono quasi identiche. Però, sebbene le regole nella maggior parte dei casi siano molto simili, l'atteggiamento verso di esse, il modo in cui vengono presentate, capite e interpretate, varia considerevolmente da religione a religione.

In generale ci sono due modi di stabilire un codice morale: un modo che possiamo chiamare autoritario e l'altro democratico. Il primo è ben esemplificato da Dio che dà a Mosè le Tavole della Legge con i Dieci Comandamenti. Nel buddhismo invece vi è un modo, per così dire, democratico, per stabilire le regole basilari di buona condotta.

Vi chiederete perché dico questo del buddhismo, quando dopo tutto vi sono regole morali chiaramente trasmesse anche nelle Scritture buddhiste. Potreste domandarvi: "E non sono queste simili a quelle che Dio ha dato a Mosè?". Io credo di no, perché se osserviamo attentamente il significato delle Scritture buddhiste, possiamo vedere ciò che si cela dietro alle regole di buona condotta: il principio di uguaglianza e reciprocità.

Il principio di uguaglianza sostiene che tutti gli esseri viventi sono fondamentalmente simili per quanto riguarda il loro orientamento e predisposizione. In altre parole, tutti gli esseri vogliono essere felici, godere la vita, evitare la sofferenza e la morte. Questo vale per noi e vale per tutti gli esseri. Il principio di uguaglianza sta al centro della visione universale del Buddha. Capire il principio d'uguaglianza ci porta ad agire alla luce di una maggiore consapevolezza del principio di reciprocità.

Reciprocità significa che, come noi non vogliamo essere offesi, derubati, feriti o uccisi, così tutti gli altri esseri viventi non vogliono subire queste cose. Possiamo esprimere questo principio di reciprocità molto semplicemente: "Non fate agli altri

ciò che non vorreste fosse fatto a voi". Una volta ben consapevoli di questi principi di uguaglianza e reciprocità, non è difficile capire perché formino la base delle regole buddhiste di buona condotta.

Diamo ora un'occhiata al contenuto specifico della moralità buddhista. La pratica di buona condotta include tre elementi dell'Ottuplice Nobile Sentiero: 1) Retta Parola; 2) Retta Azione e 3) Retto Sostentamento.

La Retta Parola costituisce un importantissimo aspetto del Sentiero. Spesso sottovalutiamo il potere della parola, e come conseguenza non controlliamo sufficientemente questa facoltà. Ma non bisogna far così. Sicuramente nella vita c'è capitato qualche volta di essere stati profondamente offesi dalle parole di qualcuno e altrettanto siamo stati molto aiutati da ciò che qualcuno ci ha detto. Nella vita pubblica possiamo vedere che chi sa comunicare bene è in grado di influenzare enormemente la gente sia nel bene che nel male. Hitler, Churchill, Kennedy, Martin Luther King erano abili oratori e influenzarono milioni di persone con le loro parole. Si dice che una parola dura può ferire più di una spada, e che una parola gentile può cambiare il cuore e la mente anche del criminale più incallito. Forse la cosa che ci differenzia maggiormente dagli animali è la facoltà della parola; quindi se vogliamo creare una società che abbia lo scopo di comunicare e cooperare armoniosamente per il benessere di tutti, è necessario controllare, coltivare e usare la parola in modo appropriato.

Tutte le regole di buona condotta implicano il rispetto di quei valori che nascono dalla comprensione dei principi di uguaglianza e reciprocità. In questo contesto quindi, Retta Parola significa dire la verità e rispettare il benessere altrui. Se usiamo la parola tenendo presente questi valori, mettiamo in pratica la Retta Parola e ciò facendo beneficeremo di una maggiore armonia nei nostri rapporti con gli altri. Tradizionalmente si parla di quattro aspetti della Retta Parola: 1) astenersi dal mentire, 2) astenersi dal pettegolezzo e dalla calunnia; 3) astenersi da parole offensive e 4) astenersi dal parlare ozioso e vano.

Forse conoscete le istruzioni date dal Buddha a suo figlio Rahula sull'importanza di evitare la menzogna. Usò l'esempio di un vaso. Chiese a Rahula di guardare nel vaso che aveva un po' d'acqua sul fondo, commentando: "La virtù e la rinuncia di chi non ha scrupoli sono poca cosa come poca è l'acqua nel vaso". Poi il Buddha gettò via l'acqua e disse: "Coloro che non hanno scrupoli nel mentire, gettano via la virtù come io ho gettato via quest'acqua". Poi mostrò a Rahula il vaso vuoto e disse:

"La virtù e la rinuncia di coloro che sono abituati a mentire sono vuote come questo vaso". Il Buddha volle in tal modo farci notare come la menzogna può minare l'integrità delle nostre azioni, della buona condotta e del nostro stesso carattere. Se crediamo di poter agire in un modo e parlare in un altro, non esiteremo ad agire male, perché saremo convinti di essere in grado di nascondere le cattive azioni con la menzogna. Il mentire perciò apre la porta a ogni tipo di brutta azione.

La calunnia divide, crea contese tra amici e porta dolore e discordia nella società. Perciò, come non vogliamo che un nostro amico si rivolti contro di noi influenzato dalle calunnie di qualcuno, così noi stessi non dobbiamo calunniare gli altri.

Allo stesso modo non dobbiamo offendere gli altri con parole ingiuriose. Dobbiamo invece usare parole cortesi perché anche noi vorremmo che gli altri ci parlassero gentilmente.

Per quanto riguarda il parlare ozioso, ci si può chiedere che male c'è a fare quattro chiacchiere. Ma questa proibizione non è assoluta e generale e riguarda solo il pettegolezzo malevolo, cioè il divertirsi alle spalle altrui, raccontando i difetti e le mancanze degli altri.

Riassumendo, è bene non usare della facoltà della parola, che abbiamo visto quanto sia potente, per ingannare, creare divisioni, offendere e passare il tempo divertendosi alle spalle altrui. Meglio usarla in modo costruttivo per comunicare profondamente, per unire, incoraggiare, comprendersi meglio e consigliare. Una volta il Buddha disse: "La parola piacevole è come un dolce miele; la parola veritiera è bella come un fiore, mentre la parola non retta è disgustosa". Cerchiamo perciò, sia per il nostro bene che per quello degli altri, di coltivare la Retta Parola, cioè di avere rispetto sia per la verità che per il benessere degli altri.

L'altro elemento dell'Ottuplice Nobile Sentiero che fa parte della moralità, è Retta Azione. Retta Azione implica: rispetto per la vita, rispetto della proprietà e rispetto dei rapporti personali. Abbiamo detto che la vita è cara a tutti. Nel Dhammapada si dice che tutti tremano all'idea di essere puniti, tutti temono la morte e amano la vita. Quindi, sempre sovvenendoci dei principi di uguaglianza e reciprocità, non dovremmo uccidere alcun essere vivente. E' facile accettarlo per gli essere umani ma le riserve nascono nei riguardi di altre creature, specie gli insetti. Ma i recenti sviluppi nel campo scientifico e in quello tecnologico possono dare molto da pensare agli scettici. Per esempio quando si distrugge un particolare tipo di insetto, siamo

certi di fare una cosa vantaggiosa a lungo termine o non piuttosto di contribuire allo squilibrio dell'ecosistema che creerà grossi problemi nel futuro?

Rispetto della proprietà significa non appropriarsi, non rubare, non imbrogliare. Chi prende ciò che non è dato con la forza, furtivamente o con l'inganno è colpevole di infrangere questo precetto. Il datore di lavoro che non dà la giusta paga commensurata al lavoro svolto è colpevole di prendere ciò che non è dato; l'impiegato che prende la paga ma non compie il suo lavoro è colpevole di mancanza di rispetto verso la proprietà.

Infine il rispetto nei rapporti personali significa evitare un comportamento sessuale scorretto, cioè l'adulterio. Significa anche evitare rapporti sessuali con persone che possono esserne danneggiate. In senso generale, significa evitare l'abuso dei sensi. E' facile capire che se una comunità osserva questi precetti, la vita sarà migliore.

Retto Sostentamento è il terzo elemento del gruppo della moralità dell'Ottuplice Nobile Sentiero. Retto Sostentamento significa estendere le regole della Retta Azione al modo di guadagnarsi da vivere. Abbiamo visto che i valori alla base della Retta Parola e Retta Azione sono il rispetto per la verità, per il benessere degli altri, per la vita, per le proprietà e per le relazioni personali. Retto Sostentamento significa guadagnarsi da vivere in modo da non violare questi valori morali basilari.

I buddhisti dovrebbero astenersi dal praticare i seguenti cinque modi di sostentarsi: commercio di animali da macello, di schiavi, armi, veleni e intossicanti come droghe e alcool. Sono da evitare perché contribuiscono a rendere malata una società e a violare i valori di rispetto della vita e del benessere altrui. Trattare animali da macello viola il rispetto per la vita. Commerciare gli schiavi viola sia il rispetto per la vita che la Retta Azione nei rapporti personali. Anche commerciare in armi viola il rispetto per la vita, mentre trattare veleni e droghe non rispetta la vita e il benessere degli altri. Sono tutte queste forme di commercio che aumentano l'insicurezza, la discordia e la sofferenza nel mondo.

Come funziona la pratica di buona condotta o moralità? Abbiamo visto che, nel contesto della società in generale, seguire le norme di buona condotta crea un ambiente sociale armonioso e pacifico. Si può raggiungere ogni traguardo sociale, pur mantenendosi all'interno delle regole di buona condotta basate su uguaglianza e reciprocità, e oltre a ciò ognuno trae beneficio da una tale pratica. In uno dei suoi discorsi il Buddha ha detto che chi osserva il rispetto per la vita e le altre norme si

sente come un re sul trono dopo aver vinto i nemici. Una persona così si sente a suo agio e in pace. La pratica della moralità crea un senso interiore di tranquillità, stabilità, sicurezza e forza. Una volta raggiunta la pace interiore potete procedere sulla Via, coltivando e perfezionando i vari aspetti dello sviluppo mentale. Potete così ottenere la saggezza, ma solo dopo aver posto le necessarie basi della moralità sia interiormente che all'esterno, sia in se stessi che nei propri rapporti con gli altri. E' questo, per sommi capi, l'origine, il contenuto e lo scopo della buona condotta per il buddhismo.

Prima di concludere il discorso sulla moralità, vorrei aggiungere ancora una cosa. Quando la gente considera le norme di buona condotta, spesso è portato a pensare: "Ma come è possibile seguirle?" Sembra incredibilmente difficile osservare i precetti.. Per esempio, perfino la proibizione di uccidere che è la più basilare, ci sembra difficile da rispettare completamente. Ogni giorno, pulendo la cucina o lavorando in giardino, è facile che uccidiate qualche insetto. Certe volte sembra anche difficile evitare di mentire. Come dobbiamo comportarci in questi casi?

Il punto non è osservare tutte le regole e sempre, ma abbiamo il dovere di seguirle il più possibile, quando esse sono bene interiorizzate: se i principi di uguaglianza e reciprocità sono ben radicati, troveremo che le norme di condotta sono un modo appropriato per applicarli. Non vuol dire perciò che dobbiamo seguirle in modo assoluto, ma che dobbiamo fare del nostro meglio per seguire le regole di buona condotta che ci sono state indicate. Se vogliamo vivere in pace con noi stessi e con gli altri dobbiamo rispettare la vita e il benessere altrui, le loro proprietà e tutto il resto. Se ci troviamo in una situazione in cui non possiamo seguire una delle regole, non è colpa della regola, ma semplicemente l'indicazione della differenza tra la pratica e l'ideale. Quando nei tempi antichi i naviganti attraversavano i mari con l'aiuto delle stelle, non erano in grado di seguire esattamente la rotta indicata da questi corpi celesti, eppure i marinai, pur seguendola solo in modo approssimativo, erano in grado di giungere a destinazione. Allo stesso modo, cerchiamo di seguire le regole di buona condotta senza pretendere di osservarle tutte e sempre. E' perciò che vengono chiamati "precetti di pratica" e che vengono rinnovati periodicamente.

Sono come un'intelaiatura che fa da cornice ai due principi fondamentali che illuminano l'insegnamento del Buddha: il principio di uguaglianza di tutti gli esseri viventi e il principio di rispetto reciproco.

CAPITOLO VI

SVILUPPO MENTALE

In questo capitolo tratteremo i vari stadi dell'Ottuplice Nobile Sentiero che fanno parte del gruppo dello sviluppo mentale. Abbiamo visto come i vari gradini della Via siano interdipendenti e in questo contesto è importante capire la posizione che occupa lo sviluppo mentale. Posto tra buona condotta e saggezza, lo sviluppo mentale è importante e attinente ad entrambe. Vi chiederete come. Certe volte la gente pensa che basta seguire i precetti morali per avere una buona vita. A ciò si può rispondere in vari modi. Prima di tutto va detto che nel buddhismo ci sono vari traguardi della vita religiosa. Oltre a volere ottenere felicità e buona fortuna, si tende anche alla liberazione. Se si vuole ottenere la liberazione l'unico modo è attraverso la saggezza, e la saggezza la si ottiene con la purificazione mentale per mezzo della meditazione.

Ma lo sviluppo mentale è utile, o addirittura necessario, se si vuole ottenere un buon livello di pratica morale. Perché? Perché è relativamente facile seguire le norme di buona condotta quando tutto va bene. Se avete un buon lavoro, una posizione nella società e guadagnate abbastanza da mantenere voi e la vostra famiglia, è relativamente facile osservare i precetti morali. Ma quando vi trovate in situazioni di tensione, instabilità e incertezza, quando per esempio perdete il lavoro o vi trovate in situazioni in cui sembra che ci sia solo anarchia e confusione, allora il mantenimento delle norme di buona condotta è a rischio.

In tal caso solo lo sviluppo mentale può salvaguardare la pratica di buona condotta. Rinforzando la capacità della mente e tenendola sotto controllo, lo sviluppo mentale serve a garantire l'osservazione dei precetti e allo stesso tempo aiutare a vedere le cose così come sono. Lo sviluppo mentale prepara la mente alla saggezza, la quale a sua volta apre la porta alla liberazione e all'illuminazione.

E' per tutto questo che lo sviluppo mentale gioca un ruolo importante e speciale nella pratica dell'Ottuplice Nobile Sentiero. Non ci deve sorprendere la rilevanza attribuita dal buddhismo allo sviluppo mentale se si pensa all'importanza della mente nella concezione buddhista dell'esperienza. La mente è il fattore più importante della pratica dell'Ottuplice Sentiero. Il Buddha lo sostenne chiaramente quando disse che la mente è all'origine di tutto e che tutto è creato dalla mente. Allo

stesso modo è detto che la mente è la sorgente di tutte le virtù e di tutte le qualità benefiche. Ma per ottenerle dobbiamo disciplinare la mente. La mente è la chiave per cambiare la natura dell'esperienza. Sarebbe senz'altro un'impresa molto difficile coprire tutta la superficie della terra con una sostanza morbida ma resistente per proteggere i piedi dai sassi e legnetti. Ma coprendo semplicemente le piante dei piedi con le scarpe è come se si fosse ricoperta tutta la terra. Allo stesso modo, se volessimo purificare l'intero universo dall'attaccamento, avversione e ignoranza sarebbe un'impresa impossibile; ma purificando semplicemente la nostra mente da queste tre affezioni per noi è come se l'intero mondo ne fosse purificato.

Per questo il buddhismo punta sulla mente come unica chiave per cambiare il modo in cui sperimentiamo le cose e il modo di rapportarci con gli altri. L'importanza della mente è stata anche riconosciuta dalla scienza, dalla psicologia e perfino dalla fisica. Ormai molti psicoterapeuti occidentali usano varie tecniche di visualizzazione. Psichiatri e medici si avvalgono con successo di metodi molto simili a ben note tecniche di meditazione per aiutare i pazienti a superare disordini mentali, dolori cronici e malattie. E' un approccio questo, ormai generalmente accettato dalla comunità medica.

Tutti noi sappiamo per esperienza quanto la mente influenzi il nostro stato d'animo. Abbiamo tutti sperimentato momenti di felicità e abbiamo visto come influenzino positivamente la nostra attività. In un tale stato d'animo siamo efficienti, rispondiamo in maniera appropriata e facciamo tutto nel modo migliore. Altre volte, quando la mente è disturbata, depressa o pervasa da emozioni negative ci accorgiamo di non riuscire a fare neanche le cose più elementari. In questi casi vediamo quanto la mente sia importante, qualunque sia la sfera della nostra vita che osserviamo.

Tre stadi dell'Ottuplice Nobile Sentiero riguardano lo sviluppo mentale: 1) Retto Sforzo, 2) Retta Consapevolezza e 3) Retta Concentrazione. Presi insieme, questi tre elementi ci spronano, ci rendono fiduciosi, attenti e calmi.

In senso generale Retto Sforzo significa coltivare un atteggiamento fiducioso verso ciò che abbiamo intrapreso. Il Retto Sforzo può anche essere chiamato entusiasmo. Vuol dire iniziare e portare avanti il proprio impegno con energia e con la determinazione di compierlo fino in fondo. Tradizionalmente si dice che dobbiamo affrontare il nostro dovere con lo stesso entusiasmo con cui un elefante entra in un fresco laghetto quando è accaldato dal sole bruciante di mezzogiorno. Con questo

tipo di sforzo riusciremo in tutto ciò che intraprendiamo, sia negli studi che nella carriera, che nella pratica del Dhamma.

In questo senso potremmo dire che il Retto Sforzo è l'applicazione pratica della fiducia. Se non mettiamo sforzo nei progetti che vogliamo portare avanti, non ci saranno molte probabilità di riuscita.

Ma lo sforzo va controllato, va equilibrato e qui è bene ricordare la natura basilare della Via di Mezzo e l'esempio delle corde del liuto, di cui abbiamo già parlato. Lo sforzo non deve mai diventare troppo teso, troppo spinto, ma neanche troppo debole. E' questo ciò che significa Retto Sforzo: una determinazione controllata, continua ed entusiasta. Tradizionalmente il Retto Sforzo viene diviso in quattro sezioni: 1) lo sforzo per prevenire il sorgere di negatività; 2) lo sforzo di respingere le negatività che sono sorte; 3) lo sforzo di coltivare pensieri positivi e 4) lo sforzo di mantenere i pensieri positivi che sono sorti. Quest'ultimo è importante perché molto spesso non riusciamo a mantenere a lungo i pensieri positivi che abbiamo coltivato. Questi quattro aspetti del Retto Sforzo concentrano l'energia della mente sugli stati mentali. Lo scopo è di ridurre, e infine eliminare, i pensieri negativi che occupano la mente, e aumentare e stabilizzare i pensieri positivi in modo che diventino parte integrante e naturale dei nostri stati mentali.

La Retta Consapevolezza è il secondo gradino dell'Ottuplice Nobile Sentiero e fa parte del gruppo dello sviluppo mentale. E' una qualità essenziale anche nella vita quotidiana. Come per gli altri insegnamenti del Buddha, anche questo lo si può illustrare con esempi tratti dalla vita quotidiana. Infatti se guardate gli insegnamenti del Buddha vedrete che spesso egli usa esempi riguardanti cose famigliari ai suoi ascoltatori. Sarebbe quindi bene considerare quale importanza abbia la consapevolezza anche nelle nostre attività mondane.

Consapevolezza è presenza mentale o attenzione e come tale significa evitare gli stati mentali distratti o nebulosi. Se la gente fosse più consapevole ci sarebbero molto meno incidenti a casa o sulla strada. Sia guidando la macchina o attraversando la strada, sia cucinando che facendo i conti, tutto sarebbe più sicuro ed efficiente se si fosse sempre attenti e consapevoli. La consapevolezza accresce l'efficienza e capacità e allo stesso tempo riduce il numero degli incidenti dovuti alla disattenzione e alla mancanza di consapevolezza.

Nella pratica del Dhamma la consapevolezza agisce come delle redini sulla mente. Se ci soffermiamo un attimo a considerare come si comporta normalmente la nostra mente, vedremo che c'è veramente bisogno di qualche freno o controllo. Supponete che mentre state leggendo, un colpo di vento faccia sbattere una finestra in qualche parte della casa. Quasi sicuramente volgerete l'attenzione al rumore e, almeno per un istante, la mente sarà completamente focalizzata su di esso. E almeno per quell'istante la mente sarà distratta da quanto stavate leggendo. Allo stesso modo, quasi in ogni attimo della nostra vita cosciente la mente corre dietro a qualche oggetto dei sensi. La nostra mente non è quasi mai concentrata o ferma. Gli oggetti dei sensi che attirano la nostra attenzione possono essere suoni, cose visibili o anche pensieri. Mentre state guardando, gli occhi e la mente possono venir attirati da una pubblicità interessante; mentre passeggiate il profumo di una donna può attirare la vostra attenzione su di esso o sulla donna. Sono tutti oggetti dei sensi e sono distrazioni.

Per parare gli effetti di queste distrazioni abbiamo bisogno di una guardia che eviti alla mente di invischiarsi con gli oggetti dei sensi e con gli stati mentali negativi che tali oggetti possono suscitare. Questa guardia è la consapevolezza. Il Buddha, a questo proposito, raccontò la storia di due acrobati: il maestro e l'apprendista. Una volta il maestro disse all'apprendista: "Tu proteggi me e io proteggerò te. In tal modo faremo bene il nostro spettacolo, ne usciremo sani e salvi e guadagneremo soldi". Ma l'apprendista replicò: "No maestro, così non va bene. Io proteggo me stesso e tu te stesso". Allo stesso modo tutti noi dobbiamo sorvegliare la nostra mente. Ad alcuni potrebbe sembrare un comportamento egoista. E il lavoro di gruppo dove va a finire? Ma credo che questa obiezione nasca da un malinteso. La forza di un'intera catena è corrispondente a quella del suo anello più debole. Un gruppo funziona quanto funzionano i suoi membri. Un gruppo di gente distratta, irresponsabile e inefficiente, è una squadra che non funziona. Ugualmente, affinché i nostri rapporti con gli altri vadano bene dobbiamo controllare le nostre menti.

Mettiamo che abbiate una bella macchina. Starete attenti a parcheggiarla bene in modo che non venga urtata da un altro conducente. Sia sul posto di lavoro che a casa le darete un'occhiata dalla finestra di tanto in tanto per controllare che sia a posto. La laverete spesso e la porterete regolarmente in officina per i controlli periodici. Probabilmente la assicurerete per una considerevole somma. Allo stesso modo, ognuno di noi possiede un bene che vale più di qualsiasi altra cosa: la mente.

Avendo riconosciuto il valore e l'importanza della mente, dobbiamo sorvegliarla bene. E questa è la consapevolezza. E' un aspetto dello sviluppo mentale che può essere praticato sempre e ovunque. Alcuni pensano che sia troppo difficile praticare la meditazione e anzi sono spaventati persino all'idea di provarla. Generalmente queste persone si riferiscono alla meditazione formale, cioè alla concentrazione della mente da seduti. Ma anche se non ve la sentite ancora di praticare le tecniche di concentrazione mentale, il Retto Sforzo e la Retta Consapevolezza possono e dovrebbero essere praticate da tutti. I primi due gradini dello sviluppo mentale sono semplicemente 1) la coltivazione di un atteggiamento fiducioso della mente attenta e consapevole e 2) l'osservazione del corpo e della mente per sapere sempre cosa state facendo.

Mentre scrivo, proprio in questo momento, con una parte della mente osservo la mente. Cosa sto pensando? Sono concentrato su quello che cerco di trasmettere scrivendo o sto pensando a cosa è successo questa mattina, la settimana passata o a cosa farò questa sera? Ho sentito una volta un maestro dire che se state preparando il té, buddhismo vuol dire prepararlo bene. L'essenza dello sviluppo mentale è concentrare la mente esattamente su ciò che uno sta facendo in quel momento: andare a scuola, pulire la casa o conversare con un amico. Potete praticare la consapevolezza di qualsiasi cosa stiate facendo. La consapevolezza può essere praticata sempre e ovunque. E' una pratica che ha avuto un ruolo importante nel buddhismo. Il Buddha la chiamò l'unica via per por fine alla sofferenza. E' stata elaborata anche una pratica per applicare la consapevolezza in quattro modalità: 1) consapevolezza del corpo, 2) consapevolezza delle sensazioni, 3) consapevolezza della coscienza e 4) consapevolezza degli oggetti mentali. Queste quattro applicazioni della consapevolezza (satipatthana) continuano ad avere ancora oggi un ruolo molto importante nella pratica della meditazione buddhista.

Ora passiamo a considerare il terzo elemento dello sviluppo mentale: la concentrazione, chiamata talvolta "tranquillità" o semplicemente meditazione. Forse ricorderete che in precedenza siamo risaliti all'origine della meditazione attribuendola alla civiltà della valle dell'Indo. La meditazione, o concentrazione, non vuol dire entrare in uno stato di torpore e ancora meno in uno stato comatoso o di semi-coscienza. La concentrazione è semplicemente la pratica di focalizzare e unificare la mente su un solo oggetto, che può essere sia fisico che mentale. Quando si arriva a concentrare la mente esclusivamente su un solo oggetto, essa ne

viene completamente assorbita, per cui viene esclusa ogni altra attività mentale, quale distrazione, torpore, agitazione o confusione. Lo scopo della Retta Concentrazione è questo: concentrare e unificare la mente su un solo oggetto. Molti di noi hanno avuto momenti così nella vita quotidiana. Certe volte ascoltando la musica o guardando il mare o il cielo, la mente si è concentrata spontaneamente. In quei momenti possiamo sperimentare un attimo in cui la mente rimane assorbita esclusivamente in un oggetto, in un suono o in una forma.

Si può praticare la concentrazione in molti modi, e l'oggetto può essere visivo (una fiamma, un'immagine, un fiore) o un'idea (amore, compassione). Quando si pratica la concentrazione si porta la mente ripetutamente sull'oggetto prescelto, in modo che poco a poco la mente vi rimanga fissa senza distrarsi. Quando questo stato può essere mantenuto per un certo tempo, diciamo che si è ottenuta l'unificazione della mente. E' importante tenere presente che per questa pratica è bene avere la guida di un maestro qualificato, perché il successo, o l'insuccesso, dipendono da un certo numero di fattori tecnici, come ad esempio l'atteggiamento, la postura, la durata, il tempo di pratica, ecc. E' difficile mettere insieme nel modo giusto tutti questi fattori, solo leggendoli in un libro. Comunque non c'è bisogno di diventare monaci per praticare questa meditazione. Non dovete vivere in una foresta e abbandonare ogni normale attività. Potete cominciare con periodi brevi di 10 o 15 minuti. Questo tipo di meditazione porta a due benefici principali: 1) procura benessere, agio, gioia, calma, tranquillità sia sul piano fisico che mentale; 2) fa della mente uno strumento capace di vedere le cose così come sono. In tal modo prepara la mente al sorgere della saggezza.

Il graduale sviluppo della capacità di vedere le cose così come sono per mezzo della meditazione è stato assimilato alla scoperta di strumenti speciali, per mezzo dei quali possiamo vedere la realtà subatomica. Quindi, se non sviluppiamo il potenziale della mente attraverso il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione, la comprensione della realtà così com'è rimarrà tutt'al più una conoscenza intellettuale.

Affinché la comprensione delle Quattro Nobili Verità non sia solo una nozione ma un'esperienza diretta dobbiamo riuscire a unificare la mente.

E solo allora lo sviluppo mentale può diventare saggezza. Ora possiamo vedere bene il ruolo speciale che ha la meditazione nel buddhismo. Vi ho già accennato brevemente quando ho parlato della decisione del Buddha di lasciare i suoi due

maestri di meditazione, Alara Kalama e Uddaka Ramaputta, e di come riuscì a combinare insieme concentrazione e saggezza la notte della sua illuminazione. La sola unificazione della mente, infatti, non basta. E' come far la punta alla matita prima di cominciare a scrivere o affilare l'ascia che si userà per tagliare il tronco dell'attaccamento, avversione e ignoranza. Dopo aver unificato la mente siamo pronti a mettere insieme concentrazione e saggezza per giungere all'illuminazione.

CAPITOLO VII

SAGGEZZA

Con questo capitolo terminiamo il nostro studio sui vari gradini dell'Ottuplice Nobile Sentiero. Nei capitoli quinto e sesto abbiamo visto i primi due gruppi, o modi, di pratica, quelli di buona condotta e di sviluppo mentale. Qui considereremo la terza via di pratica, che è la saggezza. A questo punto ci troviamo di fronte a un paradosso apparente: nella lista degli otto gradini della Via, la Retta Visione e il Retto Pensiero vengono per primi, ma nel contesto della pratica il gruppo della saggezza viene per ultimo. Come mai? Prima abbiamo usato l'analogia di scalare una montagna per spiegare la relazione tra i vari gradini della Via. Quando cominciate la scalata dovete avere in vista la vetta. E' la vista della cima che dà la direzione da seguire. Perciò, fin dall'inizio della scalata dovete tenere gli occhi rivolti alla vetta. E' per questo che la Retta Visione è messa all'inizio della Via; ma in pratica dovete superare i primi pendii e scalare i tratti a metà costa prima di raggiungere la cima, rappresentata dalla saggezza. In realtà quindi la saggezza è alla fine della Via. La saggezza è la comprensione delle Quattro Nobili Verità, dell'Origine Interdipendente e degli altri insegnamenti.

Ciò che voglio spiegare dicendo questo, è che ottenere la saggezza significa trasformare questi insegnamenti da mera conoscenza intellettuale a reale esperienza. In altre parole, trasformiamo la conoscenza della dottrina da pura nozione libresca in reale verità vivente. Questo scopo lo si ottiene prima con la pratica di buona condotta e poi in particolare coltivando lo sviluppo mentale.

Tutti possono leggere in un libro il significato delle Quattro Nobili Verità, dell'Origine Interdipendente e il resto, ma ciò non significa ottenere la saggezza. Il Buddha

stesso ha detto che proprio perché non abbiamo capito le Quattro Nobili Verità e l'Origine Interdipendente siamo passati da un ciclo all'altro di nascita e morte da tempo immemorabile. Naturalmente, dicendo questo voleva intendere qualcosa di più profondo che l'incapacità di comprendere o 'vedere' la dottrina a livello intellettuale. Bisogna quindi dare alla parola comprensione il significato di Retta Visione cioè di una comprensione o visione diretta e immediata, un atto di pura percezione, come vedere una macchia blu. Forse è per questo che la parola "vedere" è usata così spesso per descrivere la realizzazione della saggezza. Parliamo infatti di "vedere la verità" o di "vedere le cose così come sono" perché la saggezza non è un esercizio intellettuale o accademico, ma è comprensione, il "vedere" direttamente la verità. Questa diretta comprensione della natura della realtà può essere assimilata al raggiungimento dell'illuminazione. Apre la porta alla liberazione dalla sofferenza e al Nibbana. Nel buddhismo la saggezza è la chiave per realizzare lo scopo della religione. In alcune religioni troviamo che prevale la fede; in altre tradizioni la cosa più eccelsa è la meditazione; nel buddhismo invece la fede è preliminare e la meditazione strumentale. La vera essenza del buddhismo è la saggezza.

Due gradini dell'Ottuplice Nobile Sentiero fanno parte del gruppo della saggezza: Retta Visione e Retto Pensiero. Retta Visione significa vedere le cose come realmente sono, comprenderne la verità inerente, piuttosto che vederle solo come ci appaiono esteriormente. Quindi vederle intuitivamente, in profondità, oltre alla superficie e alle apparenze.

In termini dottrinali, questo vuol dire avere la retta visione delle Quattro Nobili Verità, dell'Origine Interdipendente, dell'impermanenza, impersonalità e così via. Per il momento parliamo solo dei mezzi per ottenere la Retta Visione, lasciando da parte momentaneamente il suo contenuto. Ancora una volta è evidente l'atteggiamento scientifico del Buddha perché, quando analizziamo i mezzi per ottenere la Retta Visione, troviamo che all'inizio si pratica l'osservazione obiettiva di noi stessi e del mondo che ci circonda. Inoltre all'osservazione obiettiva bisogna accompagnare l'indagine, l'analisi e la riflessione. Trattando la Retta Visione vediamo che ce ne sono di due tipi: quella acquisita personalmente e quella che ci viene da altri, cioè le verità che altri ci presentano. Alla fine questi due modi di comprensione si fondono perché, in ultima analisi, la vera comprensione (o meglio la Retta Comprensione) deve venire da noi stessi. All'inizio però possiamo distinguere tra la comprensione che ci viene dalla pura osservazione dei dati

dell'esperienza quotidiana e la comprensione che ricaviamo dallo studio degli insegnamenti.

Come in situazioni normali ci viene insegnato di osservare prima i fatti che obiettivamente ci si presentano e poi valutarli, così nell'insegnamento del Buddha ci vien detto prima di studiarlo e poi valutarlo e analizzarlo. Ma, sia che osserviamo e indaghiamo la realtà con la nostra esperienza personale, sia che studiamo i testi, il passo finale in questo processo di conoscenza, è la meditazione ed è a questo stadio che i due tipi di comprensione a cui alludevo prima diventano indivisibili.

Per riassumere, i mezzi per ottenere la retta comprensione sono: in un primo momento l'osservazione e lo studio; poi dovete esaminare intellettualmente ciò che avete osservato e studiato e infine dovete meditare su ciò che avete esaminato intellettualmente prima. Per fare un esempio, supponiamo che dovete recarvi in un certo posto. Per prepararvi al viaggio comprate una mappa che segni la strada che vi deve portare a destinazione. Prima di tutto guardate la mappa per avere indicazioni sulla direzione da prendere; poi riesaminate ciò che avete osservato nella mappa per essere sicuri di averne capito bene le indicazioni. Solo allora cominciate il viaggio verso la destinazione voluta. L'ultimo gradino di questo processo, cioè cominciare praticamente il viaggio, può essere paragonato alla meditazione.

Oppure supponete di aver comprato un nuovo apparecchio per la casa o l'ufficio. Non basta, per metterlo in funzione leggere una sola volta le istruzioni. Bisogna rileggerle varie volte per essere sicuri del loro significato. Solo quando siete certi di averle capite bene, cominciate a mettere in funzione e a usare l'apparecchio. L'atto di usare in modo appropriato l'apparecchio è analogo alla meditazione. Allo stesso modo, per ottenere la saggezza, dovete meditare sulla conoscenza acquisita attraverso l'osservazione o lo studio e verificata poi intellettualmente con l'analisi. Al terzo stadio del processo di Retta Comprensione, la conoscenza ottenuta in precedenza diventa parte della nostra esperienza di vita.

Vorrei fare ora qualche considerazione sull'atteggiamento da coltivare quando si entra in contatto con gli insegnamenti del Buddha. Per farlo, dobbiamo evitare tre difetti che vengono spiegati con l'esempio di un vaso. In questo contesto noi siamo il vaso, mentre gli insegnamenti sono il contenuto che va versato nel vaso. Supponiamo per prima cosa che il vaso sia chiuso da un coperchio: ovviamente non potremo versarvi dentro nulla. E' la situazione analoga a colui che ascolta gli

insegnamenti con la mente chiusa, cioè con una mente preconcepita. Il Dhamma non può entrare e riempire la mente.

Di nuovo, supponiamo di avere un vaso con un buco in fondo: se cerchiamo di riempirlo di latte, il liquido semplicemente esce dal buco. Corrisponde a quello che non trattiene ciò che ascolta, per cui gli insegnamenti sono per lui inutili. Infine supponiamo di riempire un vaso di latte fresco senza prima aver controllato che fosse pulito e infatti nel vaso c'era del latte andato a male dal giorno precedente. Anche il latte fresco che vi versiamo andrà perciò a male. Analogamente, se uno ascolta gli insegnamenti con mente impura, gli insegnamenti non saranno di alcun beneficio. Per esempio, uno che ascolta il Dhamma con l'idea di utilizzarlo egoisticamente per acquisire onori e riconoscimenti, è come un vaso contaminato da impurità.

Dobbiamo cercare di evitare questi tre atteggiamenti quando ci accostiamo agli insegnamenti del Buddha. Il modo corretto per ascoltare il Dhamma è quello di un malato che ascolta attentamente il consiglio del medico. Il Buddha è come un medico, gli insegnamenti sono come le medicine, noi siamo il malato e la pratica è il mezzo con cui possiamo curare la malattia delle affezioni (attaccamento, avversione e ignoranza) che sono la causa del nostro soffrire. Sicuramente otterremo un certo grado di Retta Comprensione se ci accosteremo allo studio del Dhamma con questa forma mentale.

La Retta Comprensione è spesso divisa in due aspetti o livelli: un livello normale e uno superiore. Ho già parlato degli scopi del buddhismo che anche essi appartengono a due livelli: lo scopo della felicità e prosperità appartiene a questa e all'altra vita, mentre lo scopo della liberazione o Nibbana è il fine ultimo della pratica. La normale Retta Comprensione riguarda lo scopo mondano, mentre il livello superiore corrisponde al fine ultimo della pratica buddhista.

Il primo comune aspetto della Retta Comprensione riguarda la corretta valutazione del rapporto di causa e effetto, e riguarda la responsabilità morale del nostro comportamento. In altre parole significa che, o prima o dopo, esploreremo gli effetti delle nostre azioni. Se agiamo bene, rispettando cioè la vita, la proprietà, la verità, ecc. esploreremo i felici effetti delle nostre buone azioni; in altre parole vivremo felicemente in questa vita e in quelle future. E viceversa, se agiamo male esploreremo infelicità e situazioni penose in questa e nelle vite future.

Il secondo aspetto, l'aspetto superiore della Retta Comprensione, vuol dire vedere le cose così come sono e riguarda il fine ultimo degli insegnamenti del Buddha. Che vuol dire "vedere le cose così come sono"? Da un punto di vista dottrinale significa vedere che le cose sono impermanenti, interdipendenti, impersonali e così via. Sono tutte risposte corrette; tutte parlano del vedere le cose così come sono. Ma per arrivare alla vera comprensione di questo primo gradino (e in un certo senso anche dell'ultimo) dell'Ottuplice Nobile Sentiero dobbiamo guardare cosa hanno in comune tutte queste espressioni dottrinali della Retta Comprensione. E troviamo che tutte le descrizioni del significato della Retta Comprensione sono l'opposto di ignoranza, schiavitù e prigionia nel ciclo di nascita e morte.

L'illuminazione del Buddha fu essenzialmente l'esperienza della distruzione dell'ignoranza. Il Buddha la descrive spesso come l'esperienza della comprensione delle Quattro Nobili Verità e dell'Origine interdipendente, entrambe riguardanti la distruzione dell'ignoranza. In questo senso l'ignoranza è il problema centrale del buddhismo. L'idea che sta alla base sia delle Quattro Nobili Verità che dell'Origine interdipendente è l'ignoranza, le sue conseguenze e la sua eliminazione. Rivediamo un attimo la formula delle Quattro Nobili Verità. La chiave per trasformare la nostra esperienza da un'esperienza di sofferenza a quella di fine della sofferenza è comprendere la Seconda Nobile Verità, la verità della causa della sofferenza. Come già detto precedentemente, le Quattro Nobili Verità si possono dividere in due gruppi: il primo che include la verità della sofferenza e la verità della causa della sofferenza, deve essere abbandonato. Il secondo, che include la verità della fine della sofferenza e la verità della Via, deve essere realizzato.

Capire la causa della sofferenza ci permette di compiere ciò. Lo si può vedere chiaramente nella descrizione della sua esperienza che il Buddha stesso fece della notte della sua Illuminazione. Quando vide le cause della sofferenza, cioè quando capì che attaccamento, avversione e ignoranza ne sono le cause, questo aprì la porta alla libertà e all'illuminazione. L'ignoranza, l'avversione e l'attaccamento sono le cause della sofferenza, ma se vogliamo restringere il nostro esame alla componente più essenziale dobbiamo focalizzarci sull'ignoranza, perché l'avversione e l'attaccamento nascono a causa dell'ignoranza.

Ignoranza è l'idea di una personalità indipendente e duratura, cioè un Io. E' questo concetto di un io separato e opposto a tutto e a tutti che è la causa principale di sofferenza. Quando abbiamo l'idea di un tale io, viene naturale volgersi a quelle

cose che sostengono e alimentano questo io, e allontanarsi invece da ciò che può sembrare una minaccia per l'io. Il concetto di un sé indipendente è la causa principale della sofferenza, la radice delle emozioni più dannose: attaccamento, avversione, bramosia, rabbia, invidia, gelosia. Vuol dire ignorare che il cosiddetto "io" è solo il nome convenzionale per un insieme di fattori mutevoli, interdipendenti e contingenti che stanno alla base di questi coinvolgimenti emotivi.

Ma esiste forse la foresta se non ci sono gli alberi? Io o sé è solo un nome comune per un insieme di processi. Quando lo si crede reale e indipendente è causa di sofferenza e paura. In questo contesto, credere a un sé indipendente assomiglia a scambiare una corda per un serpente nella semi-oscurità. Se vediamo una corda in una stanza buia potremmo crederla un serpente e questo malinteso è causa di paura. Allo stesso modo, a causa del buio dell'ignoranza, scambiamo i processi impermanenti e impersonali delle sensazioni, delle percezioni, ecc. per un vero io indipendente. Di conseguenza reagiamo alle varie situazioni con speranza o paura, con desiderio verso qualcosa e avversione verso altre, con simpatia per alcuni e antipatia per altri.

Ricapitolando: ignoranza è credere erroneamente che esiste un ego permanente, un sé reale. Questo insegnamento sull'impersonalità non contraddice però la dottrina della responsabilità morale, della legge del kamma. Ricorderete che abbiamo appena parlato di due aspetti della Retta Comprensione: la comprensione della legge del kamma e vedere le cose così come sono. Una volta che l'erroneo concetto di un sé - che è egocentrismo - è eliminato dalla Retta Comprensione, allora l'attaccamento, l'avversione e tutte le altre afflizioni emotive vengono anche eliminate. Quando esse cessano di manifestarsi si raggiunge la fine della sofferenza. Non mi aspetto che tutto ciò possa esservi subito chiaro. Per questo dedicherò vari capitoli alla nozione di ignoranza e dei suoi correttivi nel buddhismo.

Per ora andiamo verso l'altro gradino della via che appartiene al gruppo della saggezza, cioè il Retto Pensiero. A questo punto possiamo vedere la reintegrazione e l'applicazione dell'aspetto della saggezza della via alla moralità, perché il pensiero ha una grandissima influenza sul nostro comportamento. Il Buddha ha detto che se agiamo e parliamo con una mente pura la felicità ci seguirà, come un'ombra; mentre se parliamo o agiamo con una mente impura la sofferenza ci seguirà come le ruote di un carro seguono gli zoccoli del bue che lo tira.

Retto Pensiero significa evitare attaccamento e avversione. Ricordiamo che le cause della sofferenza sono ignoranza, attaccamento e avversione. Mentre la Retta Comprensione elimina l'ignoranza, il Retto Pensiero toglie l'attaccamento e l'avversione. Quindi Retta Comprensione e Retto Pensiero eliminano tutte le cause della sofferenza.

Per rimuovere l'attaccamento e la bramosia dobbiamo coltivare la rinuncia, mentre per rimuovere l'avversione e la rabbia dobbiamo coltivare amore e compassione. E come possiamo coltivare l'amore e la compassione e il senso di rinuncia che agiscono da correttivi all'avversione e all'attaccamento? La rinuncia si sviluppa contemplando la natura insoddisfacente dell'esistenza, e particolarmente la natura insoddisfacente del piacere dei sensi. Il piacere dei sensi è paragonato all'acqua salata. Un uomo assetato che beve acqua salata nella speranza di placare la sete, in effetti scopre che l'aumenta soltanto. Il Buddha ha paragonato il piacere dei sensi anche a un frutto bello, profumato e gustoso, ma velenoso. Anche i piaceri sono attraenti e ci danno gioia, ma ci portano poi al disastro. Quindi per coltivare la rinuncia bisogna considerare le conseguenze indesiderabili dei piaceri dei sensi.

Inoltre dovremmo tener presente che la natura stessa del samsara, il ciclo di nascita e morte, è sofferenza. Non importa a che livello del ciclo siamo rinati, la nostra situazione è comunque satura di sofferenza. La natura del samsara è sofferenza, proprio come la natura del fuoco è calore. Solo comprendendo la natura insoddisfacente dell'esistenza e riconoscendo le conseguenze indesiderabili dei piaceri sensuali, possiamo coltivare la rinuncia e il distacco.

Allo stesso modo possiamo sviluppare amore e compassione, riconoscendo che tutti gli esseri viventi sono essenzialmente uguali. Come noi, essi hanno paura della morte e tremano all'idea di una punizione. Se lo capiamo, non uccideremo gli altri esseri e ci asterremo dal causarne la morte. Come noi, tutti gli esseri vogliono vivere ed essere felici. Comprendendo ciò non ci crederemo superiori agli altri e valuteremo noi stessi come valutiamo gli altri.

Il riconoscimento della fondamentale uguaglianza di tutti gli esseri è essenziale per coltivare amore e compassione. Tutti gli esseri viventi desiderano la felicità e temono il dolore esattamente come noi. Riconoscendo ciò dovremmo trattare tutti con amore e compassione. Inoltre dobbiamo coltivare attivamente il desiderio che tutti siano felici e liberi dalla sofferenza. E' così che possiamo coltivare le benefiche qualità della rinuncia e dell'amore e compassione, che correggono e infine eliminano

attaccamento e avversione. Infine, per mezzo della pratica dell'aspetto della saggezza dell'Ottuplice Nobile Sentiero, che comprende non solo Retto Pensiero ma anche Retta Comprensione, possiamo eliminare ignoranza, attaccamento e avversione, raggiungere la libertà e la suprema felicità del Nibbana, che è il fine ultimo dell'Ottuplice Nobile Sentiero.

CAPITOLO VIII

Kamma

Passiamo ora a considerare due comuni concetti del buddhismo: kamma e rinascita. Sono due concetti strettamente correlati tra di loro, ma siccome l'argomento è molto vasto, dedicherò a loro due interi capitoli, questo e il prossimo.

Sappiamo che i fattori che ci tengono prigionieri del samsara sono le afflizioni; esse sono ignoranza, attaccamento e avversione. Ne abbiamo parlato a proposito della Seconda Nobile Verità, la verità della causa della sofferenza. Le afflizioni sono qualcosa che abbiamo in comune con tutti gli esseri viventi, senza eccezione, sia umani che animali, o che vivano in dimensioni che non possiamo percepire.

Tutti gli esseri viventi sono simili per quanto riguarda le afflizioni, ma per il resto siamo tutti abituati a vedere che ci sono molte differenze tra gli esseri viventi. Per esempio, alcuni sono ricchi e altri poveri, alcuni sono forti e altri deboli e malati e così via. Vi sono grandi differenze tra i vari esseri umani, ma ci sono differenze ancora maggiori tra esseri umani e animali. Queste differenze sono il risultato del kamma. Ignoranza, attaccamento e avversione sono comuni a tutti gli esseri, ma le particolari circostanze in cui ognuno vive sono gli effetti del suo kamma personale, che condiziona la sua situazione individuale. Il kamma spiega il perché alcuni sono fortunati mentre altri lo sono meno, alcuni felici e altri infelici. Il Buddha affermò chiaramente che le differenze tra gli esseri viventi sono dovute al kamma.

Ricorderete forse che una parte dell'esperienza del Buddha nella notte della sua Illuminazione riguardava la comprensione di come il kamma determini la rinascita degli esseri, come questi migrino da felici a infelici stati e viceversa, in conseguenza del loro kamma personale. Per cui è il kamma che spiega le diverse situazioni in cui gli individui si trovano.

Abbiamo parlato di come funziona il kamma, ora passiamo a vedere cosa esso è praticamente, cioè cerchiamo di definirlo. Forse è meglio cominciare col dire cosa il kamma non è. Spesso la gente ha idee sbagliate sul kamma, e soprattutto oggi in cui si usa questo termine piuttosto superficialmente. Troviamo delle persone che parlano in modo rassegnato di una particolare situazione usando l'idea di kamma per poterla accettare. Quando si parla in questo modo del kamma, esso diventa un mezzo di fuga e assume una forte somiglianza con la credenza nella predestinazione o fato. Ma questo non è affatto il significato corretto di kamma. Può darsi che sia un malinteso sorto dall'idea di destino, comune a molte culture. Forse è a causa di questa diffusa credenza, che il concetto di kamma è spesso confuso e offuscato da quello di predestinazione. Ma certamente il kamma non è né fato né predestinazione.

E allora cos'è, se non è fato né predestinazione? Esaminiamo il significato della parola stessa: kamma vuol dire "azione", cioè l'atto di fare qualcosa. Da ciò deduciamo subito che kamma non significa fato, ma piuttosto azione e, come tale il kamma è dinamico. Il kamma però non è solo azione, perché non è un'azione meccanica, né un'azione inconscia o involontaria. Anzi, il kamma è un'azione intenzionale, conscia, deliberata, motivata da una volontà.

Come può questa azione intenzionale condizionare in bene o in male la nostra situazione? E' possibile perché ogni azione deve avere una reazione o effetto. Nel campo dell'universo fisico questa verità fu enunciata dal grande fisico Newton, che formulò la legge scientifica che ogni azione deve avere una reazione uguale e contraria. Nella sfera dell'azione volontaria e della responsabilità morale, vi è una controparte a questa legge di azione e reazione che governa l'universo fisico, ed è la legge che ogni azione intenzionale deve avere il suo effetto. Per questo i buddisti parlano spesso di azione intenzionale e della maturazione delle sue conseguenze o di azione volontaria e dei suoi effetti. Perciò, quando parliamo di azione intenzionale e della maturazione delle sue conseguenze o effetti, usiamo la frase "legge del kamma".

Essenzialmente la legge del kamma ci insegna che un certo tipo di azioni inevitabilmente portano risultati simili o corrispondenti. Prendiamo un semplice esempio per illustrare questo punto: se piantiamo un seme di mango, l'albero che ne risulterà sarà un mango, che poi darà frutti di mango. Se invece piantiamo un seme di melograno, l'albero che crescerà sarà un melograno e i suoi frutti saranno

dei melograni. "Ciò che semini, raccogli", cioè otterrai un risultato corrispondente alla natura delle tue azioni.

Allo stesso modo, secondo la legge del kamma, se facciamo un'azione salutare, prima o poi otterremo risultati o frutti salutari, e se compiamo un'azione non salutare otterremo inevitabilmente un risultato non salutare o non voluto. E' questo che si intende quando nel Buddhismo si dice che certe cause hanno certi effetti di natura simile alle cause. Ciò è molto chiaro in alcuni esempi di azioni salutari o non salutari e dei loro effetti corrispondenti.

Si capisce perciò, da questa breve introduzione generale, che il kamma può essere di due tipi: buono o salutare e cattivo o non salutare. Per evitare malintesi su questi termini è utile considerare le parole pali originali per esprimere il cosiddetto kamma buono o cattivo, cioè kusala e akusala rispettivamente. Per capire in che modo vengono usate queste parole, bisogna saperne il significato: kusala vuol dire "intelligente", "idoneo", "salutare", mentre akusala significa "non intelligente", "non salutare", "non idoneo". Da ciò deduciamo che nel buddhismo questi termini non sono usati nel senso di buono o cattivo, ma nel senso di intelligente e non intelligente, di idoneo e non idoneo, di salutare e non salutare.

In che modo le azioni sono salutari o non salutari? Sono salutari quando sono benefiche a se stessi e agli altri e quindi non motivate da ignoranza, attaccamento e avversione, ma da saggezza, rinuncia o distacco, o da amore e compassione.

Come sappiamo che un'azione salutare dà felicità e che una non salutare dà infelicità? Il Buddha spiegò che finché un'azione non salutare non produce sofferenza, lo sciocco la considera buona, ma quando dà il suo frutto di sofferenza allora capisce che la sua azione era non salutare. Allo stesso modo finché un'azione salutare non dà felicità, lo sciocco può pensare che sia non salutare; solo quando dà felicità capisce che l'azione era buona.

Dobbiamo giudicare se un'azione è salutare o non salutare dai suoi effetti a lungo termine. Per semplificare: o prima o poi le azioni salutari daranno felicità a sé e agli altri, mentre quelle non salutari risulteranno in sofferenza per sé e per gli altri. In particolare, le azioni non salutari da evitare sono quelle connesse con le cosiddette tre porte attraverso cui si agisce: il corpo, la voce e la mente. Ci sono tre azioni non salutari con il corpo, quattro con la parola e tre con la mente. Le tre azioni non salutari del corpo sono: uccidere, rubare, avere un comportamento sessuale

scorretto. Le quattro azioni non salutari con le parole sono: mentire, parlare duramente, calunniare e fare maligni pettegolezzi; infine le tre azioni non salutari della mente sono: bramosia, rabbia e ignoranza o illusione. Evitando queste dieci azioni negative, ne eviteremo anche le conseguenze.

In generale, il frutto di queste azioni non salutari è la sofferenza che però può prendere varie forme. Il risultato ultimo è la rinascita in regni inferiori o regni di dolore: regno infernale, regno degli spiriti affamati e regno animale. Se il peso delle azioni negative non è così pesante da risultare in rinascite in regni inferiori, tuttavia il risultato sarà sempre sofferenza anche rinascendo come uomini.

Qui vediamo bene il funzionamento del principio cui alludevamo prima. Cioè di una causa che risulta in un effetto simile e corrispondente. Per esempio se abitualmente ci comportiamo con malevolenza e odio, uccidendo esseri viventi, ne risulterà una rinascita nell'inferno dove saremo continuamente torturati e uccisi. Se l'azione di uccidere non è abituale e continuata il risultato sarà una vita più breve anche se rinasciamo come esseri umani. Oppure questo genere di azioni può portare alla separazione da chi si ama, alla paura e perfino alla paranoia. Anche in questi casi vediamo che l'effetto è simile alla natura della causa. Uccidere accorcia la vita di chi si uccide, privandoli dei loro cari e cose simili e quindi se si uccide saremo esposti a subire la stessa esperienza in noi.

Allo stesso modo, chi ruba spinto da bramosia e attaccamento può rinascere come uno spirito affamato, privato di tutto ciò che vuole e perfino del necessario come cibo e riparo. E anche se il furto non risulta in una rinascita come spiriti affamati, risulterà in povertà, dipendenza da altri per il proprio sostentamento, e così via. Similmente, una condotta sessuale scorretta sfocerà in problemi matrimoniali.

Quindi, azioni non salutari producono risultati negativi sotto forma di vari tipi di sofferenza, mentre le azioni salutari portano risultati positivi o felicità. Possiamo interpretare le azioni salutari in due modi: positivamente o negativamente: si possono vedere come azioni che semplicemente evitano le azioni non salutari (uccidere, rubare, comportarsi male sessualmente, e il resto) o possiamo pensarle in termini di generosità, rinuncia, meditazione, rispetto, servizio, meriti, gioia per i meriti altrui, ascolto e insegnamento del Dhamma e correzione dei nostri punti di vista sbagliati. Anche in questi casi, gli effetti dell'azione saranno simili alle cause. Per esempio la generosità avrà come risultato la ricchezza, ascoltare il Dhamma risulterà in saggezza e così via. Le azioni salutari hanno risultati della stessa natura

delle cause, e in questo caso salutari e benefici, come d'altronde le azioni non salutari hanno effetti non salutari, cioè della stessa natura delle azioni.

Il kamma, però, sia negativo che positivo viene modificato dalle condizioni che portano al suo accumularsi. In altre parole, un'azione positiva o negativa ha più o meno peso a seconda delle condizioni in cui uno si trova. Le condizioni che determinano la forza o il peso del kamma si dividono tra quelle che si riferiscono al soggetto, o esecutore dell'azione, e quelle che si riferiscono all'oggetto, cioè l'essere a cui le azioni sono dirette. Quindi le condizioni che determinano la forza del kamma riguardano sia il soggetto che l'oggetto delle azioni.

Se prendiamo l'esempio di uccidere, l'azione ha una forza completa e senza attenuanti quando sono presenti cinque condizioni: 1. Un essere vivente; 2. La coscienza dell'esistenza di un essere vivente; 3. L'intenzione di uccidere un essere vivente; 4. Lo sforzo o azione di uccidere un essere vivente 5. La conseguente morte dell'essere. In questo esempio le condizioni si applicano sia al soggetto che all'oggetto dell'azione di uccidere: le condizioni soggettive sono la coscienza dell'esistenza di un essere vivente, l'intenzione di ucciderlo e l'atto di ucciderlo, mentre le condizioni obiettive sono la presenza di un essere vivente e la conseguente sua morte.

Ci sono anche cinque condizioni che modificano la forza del kamma: 1. Continuità o ripetizione; 2. Intenzione volontaria; 3. Assenza di pentimento; 4. Qualità 5. Obbligo morale. Anche queste cinque condizioni si possono dividere in soggettive e obiettive. Le prime sono le azioni fatte ripetutamente, quelle con intenzione volontaria e determinazione e le azioni fatte senza pentimento e rimorso. Se compite una cattiva azione ripetutamente, intenzionalmente e senza rimorso il peso di tale azione aumenterà.

Le condizioni obiettive sono la qualità dell'oggetto, cioè dell'essere vivente a cui l'azione è diretta e l'obbligo morale, cioè la natura del rapporto tra soggetto e oggetto. In altre parole, se facciamo un'azione positiva o negativa verso qualcuno che ha qualità straordinarie, come un arahant o un Buddha, tale azione avrà un peso molto maggiore. Infine la forza di azioni positive o negative ha maggior peso quando sono rivolte verso quelli con cui abbiamo un obbligo morale, come parenti, maestri e amici che ci hanno fatto del bene.

Le condizioni soggettive e obiettive, prese insieme, formano il peso del kamma. E' un punto, questo, da tener presente perché ci aiuta a ricordare che il kamma non è semplicemente una questione di bianco e nero, o buono e cattivo. Il kamma è un'azione intenzionale e una responsabilità morale, ma la legge del kamma si esprime in modo molto sottile ed equilibrato, così da far corrispondere, in modo giusto e naturale, l'effetto con la causa. Tiene conto di tutte le condizioni soggettive e obiettive che influenzano la natura di un'azione. Ciò assicura che gli effetti di un'azione siano corrispondenti e simili alla causa. Gli effetti del kamma si possono avere a breve o a lungo termine. Tradizionalmente si divide il kamma in tre categoria a seconda del tempo che ci vuole perché gli effetti si manifestino: in questa vita, nella prossima vita o solo dopo molte vite.

Quando gli effetti si manifestano in questa vita è possibile vederli in un tempo breve. Tutti noi li abbiamo visti e sperimentati. Per esempio, se una persona rifiuta di studiare, si dà all'alcool, alle droghe o comincia a rubare per comprarsi alcool o droghe, gli effetti si faranno sentire in breve tempo, con la perdita del lavoro, degli amici, della salute, ecc.

Noi non possiamo vedere l'effetto del kamma a medio e a lungo termine, ma lo potevano il Buddha e i suoi discepoli principali che avevano sviluppato la mente con la meditazione. Per esempio, quando Moggallana fu aggredito dai banditi e andò dal Buddha grondante sangue, il Buddha poté vedere che quello era l'effetto del kamma di Moggallana accumulato in una vita precedente. Sembra che avesse portato i suoi anziani genitori in una foresta e li avesse uccisi a bastonate e che poi avesse riferito che erano stati uccisi dai banditi. L'effetto di quella azione delittuosa, fatta molte vite prima, si era manifestata solo nella sua esistenza come Moggallana.

Al momento della morte dobbiamo lasciare tutto, sia i nostri cari che ogni bene; solo il kamma ci seguirà come un'ombra. Il Buddha ha detto che né in cielo né in terra possiamo sfuggire al kamma. Quando le condizioni, dipendenti da corpo e mente, sono presenti, gli effetti del kamma si manifesteranno, così come, al momento opportuno, appariranno i frutti sull'albero di mango. Possiamo notare che anche nel mondo naturale ci sono effetti che si presentano più tardi di altri. Se piantiamo semi di melone raccoglieremo i frutti in tempi più brevi che piantando i semi di un albero di noce. Ugualmente gli effetti del kamma si manifestano a breve, medio o lungo termine a seconda della natura dell'azione.

Oltre alle due varietà di kamma, salutare e non salutare, va ricordato anche il kamma inefficace o neutro. E' un kamma che non ha conseguenze morali, o perché la natura dell'azione è tale da non avere peso morale o perché l'azione è stata fatta involontariamente o senza intenzione. Esempi di questo tipo di kamma sono camminare, mangiare, dormire, respirare, ecc. Anche le azioni involontarie hanno un kamma inefficace, perché manca l'elemento basilare della volizione. Per esempio, se pestate un insetto della cui presenza siete completamente ignari, fate un atto dal kamma neutro o inefficace.

Si può ben capire quali siano i benefici di una buona comprensione della legge del kamma. Prima di tutto essa ci dissuade dal compiere azioni non salutari che hanno come risultato una sofferenza certa. Quando comprendiamo che durante tutta la vita ogni atto intenzionale produce un'azione corrispondente e simile, e una volta capito che prima o dopo sperimenteremo gli effetti delle nostre azioni, ci asterremo da un comportamento negativo perché non ne vogliamo sperimentare gli effetti di tali azioni. Ugualmente sapendo che azioni salutari hanno come risultato la felicità, faremo del nostro meglio per coltivare tali azioni salutari.

Riflettere sulla legge del kamma, dell'azione e della reazione nella sfera dell'attività cosciente, ci spinge ad abbandonare le azioni negative e a coltivare quelle positive. In un altro discorso tratteremo specificamente degli effetti del kamma sulle vite future e su come esso condiziona e determina il tipo di rinascita.

CAPITOLO IX

RINASCITA

In questo capitolo vorrei illustrare gli effetti del kamma sulla prossima vita o, in altre parole, voglio sviluppare il concetto di rinascita. Ma prima di cominciare a parlare dell'insegnamento buddhista su questo argomento, è bene parlare del concetto di rinascita in generale.

La rinascita è un concetto che molti trovano difficile da capire. E questo è vero specialmente nell'ultimo secolo, quando siamo diventati sempre più condizionati a pensare in quelli che vengono considerati termini scientifici, in termini cioè che molta gente crede, ingenuamente, scientifici. Questo atteggiamento ha indotto molti

a scartare l'idea di una rinascita perché sa di superstizione e appartiene a un modo di vedere il mondo antiquato e fuori moda. Sarebbe bene perciò ristabilire l'equilibrio creando un certo grado di apertura mentale verso il concetto di rinascita in generale, prima di considerare l'insegnamento buddhista su di esso, in particolare.

La realtà della rinascita può essere sostenuta da molte considerazioni. Uno degli argomenti più consistenti è quello che in quasi tutte le maggiori culture della storia umana, ad un certo punto c'è stata una credenza molto diffusa nella rinascita. Questo è particolarmente vero per l'India, dove questa idea può essere fatta risalire ai primi albori della civiltà indiana. In India, tutte le maggiori religioni, siano esse teiste o ateiste, induiste o dottrine non ortodosse come il jainismo, accettano la verità della rinascita. Anche in altre culture era una credenza molto diffusa, come, per fare un solo esempio, nel mondo mediterraneo, sia prima che qualche secolo dopo l'era cristiana. Ancora oggi persiste tra i drusi - una setta medio-orientale dell'Islam. Si può dire che la fede nella rinascita sia stata una parte importante del modo di pensare dell'umanità riguardo al mondo e al nostro ruolo in esso.

Vi è poi la testimonianza di autorità riconosciute appartenenti a varie tradizioni religiose. Nel buddhismo fu il Buddha stesso ad insegnare la verità della rinascita. Si dice che la notte della sua illuminazione, il Buddha acquisì tre tipi di conoscenza, il primo dei quali era la conoscenza dettagliata delle sue vite precedenti. Ricordò le condizioni che lo avevano portato a quelle rinascite, il nome e l'occupazione che aveva avuto in molte vite passate. Oltre a quella del Buddha abbiamo la testimonianza dei suoi principali discepoli che furono in grado di ricordare le loro vite passate. Per esempio Ananda acquistò l'abilità a ricordare le proprie vite precedenti subito dopo essere stato ordinato monaco. Durante tutta la storia del buddhismo ci sono stati praticanti realizzati in grado di ricordare le proprie vite passate.

Tuttavia nessuno di questi due argomenti può considerarsi pienamente convincente nell'ambiente razionale e scientifico in cui viviamo, per cui diamo un'occhiata a qualcosa di più vicino a noi, a una fonte inaspettata. Probabilmente alcuni di voi sono a conoscenza che negli ultimi trent'anni si sono fatte molte ricerche scientifiche sulla questione della rinascita. Tali ricerche sono state portate avanti da psicologi e parapsicologi, e dai loro lavori ne è risultato un convincente sostegno a favore della

realtà della rinascita, studiata su basi prettamente scientifiche. Sono stati pubblicati molti libri con dettagliate descrizioni e discussioni di tali scoperte.

Uno studioso particolarmente attivo in questo campo negli ultimi anni è il professor Jan Stevenson dell'Università della Virginia negli Stati Uniti. Ha pubblicato le sue ricerche su circa 20 casi di rinascite. Uno di questi casi, che attirò una vasta attenzione, è quello di una donna che fu in grado di ricordare una vita di più di cento anni prima in un paese straniero, con il nome di Bridey Murphy, un paese che non aveva mai visto nella sua vita attuale. Non entro nei dettagli di questi casi, perché chi è interessato alla testimonianza scientifica sulla rinascita può leggere i libri pubblicati sull'argomento. Tuttavia possiamo dire che siamo a un punto in cui anche una persona particolarmente scettica, può ammettere che ci sono prove circostanziate in favore della realtà della rinascita.

Nel portare le prove della realtà della rinascita, possiamo guardare ancora più vicino a noi, alla nostra stessa esperienza. Ma dobbiamo ricordare ed esaminare questa esperienza in un modo prettamente buddhista per vedere che conclusioni possiamo trarne. Tutti noi abbiamo abilità, inclinazioni e incapacità personali e penso sia giusto chiedersi se veramente esse sono solo il risultato del caso e del condizionamento sociale da bambini. Per esempio alcuni di noi sono più portati all'attività sportiva di altri. Alcuni hanno un vero talento per la matematica, mentre altri ce l'hanno per la musica. A qualcuno piace nuotare mentre altri hanno paura dell'acqua. Queste differenze di capacità e comportamenti sono solo dovute al caso e al condizionamento?

All'improvviso nella vita di una persona avvengono capovolgimenti profondi e inaspettati. Prendiamo il mio caso: sono nato in una famiglia cattolica negli Stati Uniti. Nell'educazione che ricevetti non c'era nulla che facesse prevedere che a vent'anni sarei andato in India, che sarei rimasto in Asia quasi 25 anni e che avrei approfondito i miei studi e il mio interesse per il buddhismo.

Ci sono poi dei casi in cui abbiamo un profondo presentimento di essere già stati in un certo posto, anche se non lo avevamo mai visto prima. Altre volte abbiamo la sensazione di aver già conosciuto una persona: la incontriamo per la prima volta e subito sentiamo di averla conosciuta da sempre. Viceversa conosciamo qualcuno da anni, ma abbiamo sempre la sensazione di non conoscerlo affatto. Queste sensazioni di essere già stati in un posto che si vede per la prima volta, sono così

comuni e generali che perfino nella Francia di oggi, che non ne sa quasi nulla della rinascita, c'è una ben nota espressione "déjà vu" che significa "già visto".

Se cerchiamo di non essere dogmatici, quando assommiamo tutte queste indicazioni e casi, quali la credenza nella rinascita in molte culture ed epoche attraverso la storia della civiltà umana, la testimonianza del Buddha e dei suoi discepoli principali, i risultati della ricerca scientifica e quei nostri momenti in cui "sappiamo" di essere già stati in un certo posto prima, dovremmo ammettere che c'è per lo meno una forte probabilità che la rinascita sia una cosa reale.

Nel buddhismo la rinascita fa parte integrante del continuo processo di cambiamento. In effetti, non rinasciamo solo dopo la morte fisica, ma in ogni momento. Come tutti i maggiori insegnamenti buddisti, anche questo può essere verificato attraverso la nostra esperienza personale e le scoperte scientifiche. Per esempio, la maggioranza delle cellule che compongono il corpo umano, muoiono e vengono sostituite molte volte durante l'arco di una vita. Anche quelle cellule che durano tutta la vita sono sottoposte a un continuo cambiamento interno. Questo fa parte del processo di nascita, morte e rinascita. Se guardiamo la mente ci accorgiamo che gli stati mentali (come preoccupazioni, felicità, ecc.) appaiono e scompaiono ogni momento. Finiscono e vengono rimpiazzati da altri stati mentali. Quindi, sia che guardiamo il corpo o la mente, ogni nostra esperienza è caratterizzata costantemente da nascita, morte e rinascita.

Il buddhismo ci dice che ci sono vari regni, sfere o dimensioni di esistenza. Alcuni testi ne riportano 31, ma in questo contesto farò riferimento a solo sei di essi. Queste sei sfere possono essere suddivise in due gruppi, uno relativamente fortunato e l'altro sfortunato. Il primo gruppo include la sfera degli dei, dei semidei e degli esseri umani. La rinascita in queste sfere è il risultato di un kamma salutare. Il secondo gruppo comprende la sfera degli animali, degli spiriti affamati e dell'inferno. La rinascita in queste sfere di dolore è il risultato di un kamma non salutare.

Analizziamole una per una cominciando dalla sfera più bassa. Nel buddhismo ci sono molti regni infernali, tra cui 8 inferni caldi e 8 inferni freddi. In questi inferni gli esseri viventi soffrono dolori inimmaginabili e indescrivibili. Si dice che il dolore provato da un essere umano trafitto in un giorno da 300 lance corrisponda ad una minima parte della sofferenza degli abitanti dell'inferno. La causa della rinascita all'inferno è una violenza continuata, quali ripetute uccisioni, crudeltà, ecc. Sono

azioni che nascono dall'avversione e gli esseri viventi che le commettono soffrono le pene dell'inferno fino a che il kamma che hanno prodotto con tali azioni sia esaurito. Quest'ultimo punto è molto importante perché ci fa capire che nel buddhismo non vi è dannazione eterna per nessuno. Quando il kamma negativo è esaurito, i condannati all'inferno rinasceranno in sfere di esistenza più fortunate.

L'altra sfera è quella degli spiriti affamati. Gli esseri in questa sfera soffrono soprattutto la fame e la sete, il caldo e il freddo. Sono completamente privi di ciò che desiderano. Si dice che quando uno spirito affamato vede una montagna di riso o un torrente d'acqua fresca e corre verso di essi, scopre che la montagna di riso è un cumulo di sassi e il torrente una lastra d'ardesia. Inoltre, anche in estate la luna sembra calda per loro, mentre in inverno il sole è freddo.

La causa principale della rinascita come spirito affamato è la cupidigia e l'avarizia che nascono dall'attaccamento e dall'avidità. Come gli abitanti dell'inferno così anche quelli in questa sfera non sono condannati in eterno ad essere spiriti affamati, perché quando il loro kamma negativo è esaurito, rinasceranno in una sfera migliore.

Nell'altra sfera, quella degli animali, gli esseri soffrono per varie circostanze sfortunate. Soffrono per la paura e il dolore, che risultano dal continuare a uccidersi e mangiarsi a vicenda. Soffrono anche a causa degli esseri umani che li uccidono per cibarsene, per la loro pelliccia, perle o denti. Anche se non vengono uccisi, molti animali domestici vengono costretti a lavorare per gente che li trascina con uncini e li frusta. Tutto ciò è una gran fonte di sofferenza.

La causa principale che fa rinascere nel mondo animale è l'ignoranza, la cieca, noncurante ricerca dei propri desideri animali. L'ossessione per il mangiare, dormire e gratificazione sessuale accompagnata da sprezzo per lo sviluppo mentale e la pratica della virtù, tutto ciò porta a rinascere nel mondo animale.

Ora quando diciamo, ad esempio, che l'avversione è la causa della rinascita all'inferno, che l'attaccamento è la causa della rinascita tra gli spiriti affamati e che l'ignoranza porta a rinascere nel mondo animale, non significa che un solo atto basato sull'avversione, attaccamento o ignoranza porti alla rinascita nelle rispettive sfere. Piuttosto significa che c'è un preciso e comprovato rapporto tra avversione o odio e la rinascita all'inferno, come c'è tra attaccamento o bramosia e la rinascita come spirito affamato, e tra ignoranza e rinascita come animale. Se queste azioni

abituale motivate da atteggiamenti non salutari non vengono impedito e ostacolate da azioni virtuose che le bilancino, esse portano alla rinascita in queste tre sfere di dolore.

Tralascio per il momento il mondo umano per andare in quello dei semidei. I semidei sono fisicamente più forti e mentalmente più acuti degli esseri umani, ma soffrono di gelosie e conflitti. Secondo l'antica mitologia indiana, i semidei e gli dei coabitano in un albero celeste. Mentre gli dei godono i frutti dell'albero, i semidei sono solo i custodi delle radici e perciò invidiosi degli dei. Continuano a cercare di sottrarre i frutti; sfidano gli dei ma sono sempre sconfitti e il risultato è una grande sofferenza. A causa di questa dilagante gelosia e conflitto, la rinascita tra i semidei è infelice e sfortunata.

Come negli altri mondi, così anche in quello dei semidei, c'è una causa per questa rinascita. Dal lato positivo la causa è la generosità, da quello negativo è la gelosia e l'invidia.

Il mondo degli dei è il più felice delle sei sfere. Come conseguenza di azioni salutari fatte in passato, dell'osservanza dei precetti morali e della pratica della meditazione, ci sono esseri che rinascono tra gli dei, dove godono piaceri sensuali, felicità spirituale o tranquillità suprema, a seconda del livello della sfera in cui rinascono. Tuttavia neanche questo mondo è desiderabile, perché la felicità degli dei è impermanente. Per quanto lunga sia la loro esistenza, quando la forza del loro kamma positivo è esaurita, quando gli effetti della loro condotta morale e del tempo passato in meditazione sono compiuti, gli dei cadono dal paradiso e rinascono in un'altra sfera. In quel momento si dice che gli dei provino una sofferenza mentale molto superiore al dolore fisico provato dagli esseri di altri mondi.

Gli dei rinascono in paradiso in conseguenza della pratica della virtù e della meditazione, ma c'è anche una controparte negativa in questa rinascita, ed è l'orgoglio.

Come si vede, ognuno di questi cinque regni (infernale, degli spiriti affamati, animale, dei semidei e degli dei) è accompagnato da afflizioni o contaminazioni, che sono rispettivamente avversione, attaccamento, ignoranza, gelosia e orgoglio. La rinascita in uno qualsiasi di questi regni è indesiderabile. I tre regni inferiori sono indesiderabili per ovvie ragioni: sia per l'intensa sofferenza che c'è in essi, sia per l'ignoranza degli esseri che li abitano. Anche la rinascita tra i semidei e dei è

indesiderabile perché, sebbene essi godano di una certa felicità e potenza, la loro esistenza è impermanente. Inoltre le distrazioni e i piaceri che vi godono lì, li rendono poco interessati a cercare una via d'uscita dal ciclo di nascita e morte. Per questo si dice che, dei sei regni d'esistenza, il più fortunato, auspicabile e vantaggioso è il regno umano. Ed è per questo che ho lasciato per ultimo l'esame di questo mondo.

Il regno umano è il più vantaggioso dei sei mondi perché come essere umano uno ha la motivazione e l'opportunità di praticare il Dhamma e di raggiungere quindi l'illuminazione. Si ha questa motivazione e opportunità perché sono presenti le condizioni giuste per praticare la Via. Nel regno umano si sperimenta sia felicità che sofferenza. Anche se in questa sfera umana la sofferenza è terribile, non è così totale come nelle tre sfere di dolore. Il piacere e la felicità sperimentate nel mondo umano non sono così grandi e intensi come il piacere e la felicità sperimentate dagli esseri celesti e allo stesso tempo gli umani non sono sopraffatti dall'insostenibile sofferenza che gli esseri infernali provano. Inoltre, a differenza degli animali, gli esseri umani hanno abbastanza intelligenza da riconoscere la necessità di trovare un mezzo per porre fine definitivamente alla sofferenza.

Ma la nascita umana è difficile da molti punti di vista. Per primo, è difficile dal punto di vista della causa. La buona condotta è la causa principale della rinascita come essere umano, ma una condotta veramente buona è estremamente rara. In secondo luogo, la rinascita umana è difficile dal punto di vista del numero, poiché gli esseri umani sono una frazione minima degli esseri viventi che abitano i sei regni. Terzo, non basta semplicemente essere nati come umani, perché ci sono moltissimi esseri umani che non hanno l'opportunità di praticare il Dhamma, e sviluppare così le qualità morali, la concentrazione mentale e la saggezza.

Il Buddha usò una similitudine per illustrare la rarità e la preziosità dell'opportunità di una rinascita tra gli esseri umani. Supponiamo che tutto il mondo sia solo un vasto oceano, sulla cui superficie galleggia un collare, spinto in giro dal vento. Supponiamo infine che in fondo all'oceano viva una tartaruga cieca che viene a galla ogni cento anni. Il Buddha ha detto che ottenere una rinascita come essere umano è altrettanto raro quanto per la tartaruga mettere il collo esattamente nel collare quando riemerge alla superficie. Altrove è detto che nascere come esseri umani con l'opportunità di praticare il Dhamma è raro come è raro che, tirando una manciata di

piselli secchi contro un muro di pietra, un pisello rimanga incastrato in una crepa del muro.

Perciò è da pazzi sprecare l'esistenza umana e le fortunate condizioni in cui ci troviamo di vivere in società libere in cui possiamo avere l'opportunità di praticare il Dhamma. E' molto importante che facciamo uso di questa occasione che ci è data. Se non pratichiamo il Dhamma in questa vita, non c'è verso di sapere in quale dei sei regni rinasceremo o quando avremo di nuovo una tale opportunità. Dobbiamo sforzarci di liberarci dal ciclo delle rinascite perché, se non lo facciamo ora continueremo a girare in un circolo senza fine tra i sei regni dell'esistenza. Quando il kamma, positivo o negativo, che ci costringe a rinascere in uno dei sei mondi è esaurito, rinasciamo di nuovo e ci ritroviamo in un'altra sfera.

Si dice che ognuno di noi sia andato in giro per questi sei regni da tempo immemorabile. Si dice anche che se ammucciasimo tutti gli scheletri che abbiamo avuto in tutte le varie vite passate, la pila arriverebbe all'altezza del monte Sumeru, e che se raccogliessimo tutto il latte materno che abbiamo bevuto nelle nostre infinite esistenze, avrebbe un volume maggiore dell'acqua di tutti gli oceani. Ora perciò che abbiamo l'occasione di praticare il Dhamma, dobbiamo farlo senza por tempo in mezzo.

Negli ultimi anni c'è stata la tendenza ad interpretare i sei regni in termini psicologici. Alcuni maestri avanzano l'ipotesi che l'esperienza dei sei mondi è possibile già in questa vita. In effetti potrebbe essere vero. Le persone in prigione, torturate o uccise, sperimentano indubbiamente situazioni simili a quelle degli esseri infernali; quelli che sono avari e avidi sperimentano uno stato mentale simile a quello degli spiriti affamati. Quelli che vivono a livello animale sperimentano uno stato mentale simile a quello degli animali; i litigiosi, assetati di potere e gelosi si possono paragonare ai semidei e quelli che sono tranquilli, puri, sereni e nobili sperimentano uno stato mentale simile a quello degli dei. Però, sebbene possiamo sperimentare fino a un certo punto i sei regni, credo che sia uno sbaglio ritenere che gli altri cinque regni non abbiano una realtà loro, paragonabile, in termini di realtà, alla nostra esperienza umana. Il mondo infernale, quello degli spiriti affamati, degli animali, dei semidei e degli dei sono reali quanto il mondo umano. Ricorderete che la mente crea ogni cosa. Le azioni fatte con una mente pura (motivate cioè da generosità, amore, ecc.) risultano in felicità, in stati di esistenza come quello umano o divino. Ma le azioni fatte con mente impura (motivate cioè da attaccamento,

avversione, ecc.) portano a stati infelici come quelli degli spiriti affamati e degli esseri infernali.

Infine vorrei fare una distinzione tra rinascita e trasmigrazione. Avrete notato che nel buddhismo si parla sempre di rinascita, non di trasmigrazione. E questo perché il buddhismo non crede a un'entità durevole o sostanza che trasmigra. Non crede in un sé che rinasce. E' per questo che quando si spiega la rinascita, facciamo uso di esempi che non richiedono la trasmigrazione di un'entità o sostanza.

Per esempio quando nasce un germoglio da un seme non vi è una sostanza che trasmigra. Il seme e il germoglio non sono identici. Ugualmente quando accendiamo una candela con un'altra candela, nessuna sostanza passa da una all'altra, pur se la prima è la causa della seconda. Quando una biglia ne colpisce un'altra c'è continuità; l'energia e la direzione della prima biglia si comunica alla seconda. La prima biglia causa il movimento della seconda in una certa direzione e con una certa velocità, ma non è la stessa biglia che si muove. Quando entriamo due volte in un fiume, non è lo stesso fiume, eppure c'è continuità; la continuità di causa ed effetto.

Perciò c'è rinascita ma non trasmigrazione. Esiste la responsabilità morale ma non un sé permanente e indipendente. Esiste la continuità di causa ed effetto ma non la permanenza. Voglio finire qui con questo argomento perché riprenderemo l'esempio del seme e del germoglio e quello della fiamma in una lampada ad olio, quando discuteremo nel capitolo decimo dell'Origine interdipendente. Capiremo allora meglio come l'Origine interdipendente renda compatibile la responsabilità morale con la mancanza di un sé.

CAPITOLO X

ORIGINE INTERDIPENDENTE

In questo capitolo tratterò di un argomento molto importante per lo studio del buddhismo: l'insegnamento dell'Origine interdipendente. Mi rendo conto che molti ritengono l'Origine interdipendente un soggetto molto difficile da trattare e credo che non abbiano affatto torto. Quando una volta Ananda notò che, malgrado la sua apparente difficoltà, l'insegnamento dell'Origine interdipendente gli sembrava

piuttosto facile, il Buddha lo riprese dicendo che era invece un insegnamento molto profondo.

L'insegnamento dell'Origine interdipendente è certamente uno dei più importanti e profondi insegnamenti del buddhismo. Eppure certe volte penso che il nostro timore di affrontare l'Origine interdipendente sia in un certo senso ingiustificata. Per cominciare non vi è nulla di difficile nel termine stesso: in fondo tutti sappiamo cosa significa "interdipendenza" e cosa significa "nascita", "origine", "sorgente". Solo quando cominciamo ad esaminare la funzione e il contenuto dell'Origine interdipendente capiamo che è veramente un insegnamento molto profondo e significativo. Lo si può dedurre anche da alcune affermazioni del Buddha stesso. Infatti sovente egli si riferisce alla sua esperienza dell'Illuminazione in due modi: o dicendo di aver capito le Quattro Nobili Verità o di aver capito l'Origine interdipendente. E spesso dice anche che per ottenere l'Illuminazione, uno deve capire il significato di queste verità.

Sulla base delle affermazioni del Buddha stesso, possiamo vedere lo stretto rapporto che corre tra le Quattro Nobili Verità e l'Origine interdipendente. Cosa hanno in comune queste due formulazioni?

Il principio che hanno in comune è il principio di causalità, la legge di causa ed effetto, di azione e conseguenza. In precedenza ho detto che le Quattro Nobili Verità si possono dividere in due gruppi: il primo gruppo comprende le prime due (sofferenza e causa della sofferenza) e il secondo le ultime due (cessazione della sofferenza e via che porta alla fine della sofferenza). In entrambi i gruppi è la legge di causa ed effetto che governa il rapporto. In altre parole, la sofferenza è l'effetto della causa della sofferenza e la fine della sofferenza è l'effetto della via che conduce alla fine della sofferenza.

Lo stesso con l'Origine interdipendente: il principio fondamentale è quello di causa ed effetto. Nell'Origine interdipendente la descrizione di ciò che avviene durante il processo causale è più dettagliata. Prendiamo alcuni esempi usati dal Buddha stesso, per illustrare la natura dell'origine interdipendente. Il Buddha dice che la fiamma di una lampada ad olio brucia a causa dell'olio e dello stoppino. Quando olio e stoppino sono presenti la fiamma brucia, ma se sono assenti la fiamma smette di bruciare. Prendiamo anche l'esempio del germoglio: il germoglio nasce a causa del seme, della terra, dell'acqua, dell'aria e della luce del sole.

Si possono fare moltissimi esempi di Origine interdipendente perché non esistono fenomeni che non siano effetti di origine interdipendente. Tutti i fenomeni nascono a seguito di vari fattori causali. E ciò non è altro che l'Origine interdipendente.

Naturalmente qui noi ci interessiamo all'Origine interdipendente in quanto riguarda il problema della sofferenza e della rinascita. Siamo interessati a capire come l'Origine interdipendente spiega la situazione in cui ci troviamo qui e ora. In questo senso è importante tenere presente che l'Origine interdipendente è essenzialmente e principalmente un insegnamento che riguarda il problema della sofferenza e il modo di liberarci dalla sofferenza, e non una descrizione dell'evoluzione dell'universo.

Le dodici componenti o anelli che formano l'Origine interdipendente sono: ignoranza, volizione, coscienza, nome e forma, le sei sfere dei sensi, contatto, sensazione, bramosia, attaccamento, divenire, nascita, vecchiaia e morte.

Ci sono due modi principali in cui possiamo capire queste dodici componenti. Un modo di capirle è in sequenza, attraverso il corso di tre vite: passata, presente e futura. In questo caso ignoranza e volizione appartengono alla vita passata. Rappresentano le condizioni indispensabili per il verificarsi di questa vita. Le otto componenti di: coscienza, nome e forma, sei sfere dei sensi, contatto, sensazione, bramosia, attaccamento e divenire appartengono a questa vita. Costituiscono il processo di evoluzione di questa vita. Le ultime due componenti: nascita, vecchiaia e morte appartengono alla vita futura.

Con l'aiuto di questo primo schema, vediamo che le dodici componenti dell'Origine interdipendente sono distribuite lungo tre vite; che le prime due, ignoranza e volizione, hanno come risultato l'emergere dal passato di questa vita con la sua personalità psico-fisica, e che, a sua volta, le azioni compiute in questa vita avranno i loro risultati nella vita futura. Questo è un modo assai diffuso e autorevole di interpretare le dodici componenti dell'origine interdipendente.

L'altra interpretazione del rapporto dei dodici elementi dell'origine interdipendente è anche molto autorevole ed è sostenuta da vari maestri famosi e santi buddhisti. Può essere considerata un'interpretazione ciclica perché non distribuisce le dodici componenti lungo il corso di tre vite, ma le divide in tre categorie: afflizioni, azioni e sofferenze.

In questo secondo schema, le tre componenti di ignoranza, bramosia e attaccamento sono assegnate al gruppo delle afflizioni; la volizione e il divenire al

gruppo delle azioni e le altre sette componenti (coscienza, nome e forma, sei sfere dei sensi, contatto, sensazione, nascita, vecchiaia e morte) al gruppo delle sofferenze. Grazie a questa suddivisione vediamo come l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità e particolarmente l'insegnamento della seconda verità - la causa della sofferenza - è unito all'insegnamento del kamma e della rinascita e come questi due importanti insegnamenti insieme spieghino in modo completo il processo della rinascita e dell'origine della sofferenza.

Ricorderete che, parlando delle Quattro Nobili Verità, abbiamo detto che ignoranza, attaccamento e odio sono le cause della sofferenza. Ora, se guardiamo alle tre componenti dell'Origine interdependente incluse nel gruppo delle afflizioni, troviamo ignoranza, bramosia, attaccamento. E anche qui l'ignoranza è alla base. E' a causa dell'ignoranza che desideriamo i piaceri sensuali, l'esistenza e la non esistenza. Ugualmente, è a causa dell'ignoranza che ci attacchiamo ai piaceri dei sensi, alle esperienze piacevoli, alle idee e soprattutto all'idea di un sé indipendente e permanente. L'ignoranza, la bramosia e l'attaccamento sono perciò la causa delle azioni.

Le due componenti dell'Origine interdependente incluse nel gruppo delle azioni sono volizione e divenire. La volizione si riferisce alle impressioni o abitudini che abbiamo formato nel flusso dei momenti di coscienza, o nel continuum cosciente. Queste impressioni sono formate da azioni ripetute. Possiamo illustrarlo con un esempio preso dalla geologia. Sappiamo che un fiume forma il suo letto attraverso un processo continuo di erosione. Quando cadono le piogge sulle alture, l'acqua si raccoglie in rivoli che gradualmente formano un alveo che poi aumenta in un ruscello. Infine quando il letto del ruscello diventa più profondo e largo attraverso l'apporto continuo di altra acqua, il ruscello diventa un fiume con sponde ben definite e un corso ben tracciato.

Allo stesso modo, le nostre azioni diventano abitudini. Queste abitudini diventano parte della nostra personalità e le portiamo da una vita all'altra sotto forma di ciò che chiamiamo volizioni, formazioni mentali o energie dell'abitudine. Le nostre azioni in questa vita sono condizionate dalle abitudini che abbiamo formato nel corso di innumerevoli vite precedenti.

Per ritornare all'analogia dell'alveo del fiume e dell'acqua, potremmo paragonare le formazioni mentali all'alveo, mentre le azioni che compiamo in questa vita sono l'acqua che scorre nell'alveo scavato e creato da azioni precedenti. Le azioni che

compiamo in questa vita sono rappresentate dalla componente indicata come "divenire". Quindi abbiamo le abitudini sviluppate nel corso di innumerevoli vite combinate con le nuove azioni compiute in questa vita e queste due insieme hanno come risultato rinascita e sofferenza.

Per riassumere, abbiamo le afflizioni che possiamo definire come impurità della mente, cioè ignoranza, bramosia e attaccamento. Queste impurità mentali hanno come risultato delle azioni. Ci sono le azioni fatte in vite precedenti che portano alla formazione dell'energia dell'abitudine o volizione, e quelle fatte nella vita attuale che corrispondono alla componente del "divenire" e che tendono a conformarsi al modello prestabilito nelle vite precedenti.

Queste impurità mentali, insieme alle azioni, portano alla rinascita. In altre parole hanno come risultato: coscienza, nome e forma, sei sfere dei sensi, contatto tra i sensi e i loro oggetti, sensazioni (che nascono dal contatto), nascita, vecchiaia e morte. In questa interpretazione le cinque componenti dell'Origine interdipendente incluse nei gruppi delle afflizioni e delle azioni (ignoranza, bramosia, attaccamento, volizione e divenire) sono le cause della rinascita e della sofferenza. Le altre sette componenti (coscienza, nome e forma, sei sfere sensuali, contatto, sensazione, nascita, vecchiaia e morte) sono gli effetti delle afflizioni e delle azioni.

Le afflizioni e le azioni prese insieme spiegano l'origine della sofferenza e le circostanze particolari in cui si trova ogni individuo, le circostanze cioè in cui nasciamo. Forse ricorderete che ho detto che, mentre le afflizioni sono comuni a tutti gli esseri viventi, il kamma differisce da persona a persona. In altre parole, mentre le afflizioni sono responsabili della nostra esistenza nel samsara, le azioni spiegano il fatto che alcuni nascono come esseri umani, altri come dei e altri ancora come animali. Sotto questo profilo, le dodici componenti dell'Origine interdipendente presentano un quadro completo del samsara con le sue cause ed effetti.

Sarebbe però inutile fare un quadro del samsara, se non intendiamo usarlo per cambiare la situazione in cui ci troviamo, per uscire cioè dal ciclo di nascita e morte. Riconoscere la circolarità del samsara, la circolarità dell'Origine interdipendente è l'inizio della liberazione. E perché? Fino a che sono presenti le afflizioni e le azioni, ci saranno nascita e sofferenza. Quando vediamo che ignoranza, bramosia, attaccamento e azioni portano continuamente a rinascita e sofferenza, capiremo che dobbiamo cercare di uscire da questo circolo vizioso.

Prendiamo un esempio pratico: supponiamo che state cercando la casa di un conoscente che non avete mai visitato prima. Supponiamo che avete girato per mezz'ora e non siete riusciti a trovare la casa dell'amico e che all'improvviso riconoscete un punto di riferimento che sapete di aver visto mezz'ora prima. A questo punto vi viene il dubbio di aver girato in tondo; vi fermate, guardate la mappa stradale o chiedete la strada a qualcuno in modo da non girare più in circolo e raggiungere la destinazione.

Per questo il Buddha ha detto che chi vede l'Origine interdipendente vede il Dhamma e chi vede il Dhamma vede il Buddha. E ha detto anche che la comprensione dell'Origine interdipendente è la chiave per la liberazione. Quando capiamo il funzionamento dell'Origine interdipendente possiamo cominciare a uscire dal suo circolo vizioso. Possiamo farlo eliminando le impurità mentali, cioè ignoranza, bramosia e attaccamento. Una volta eliminate queste impurità, non si compieranno più azioni e non si produrranno più energie di abitudine. Una volta che cessano le azioni, anche la nascita e la sofferenza cessano.

Vorrei ancora parlare un po' di un significato importante dell'Origine interdipendente, cioè l'Origine interdipendente come espressione della Via di Mezzo. Nei capitoli terzo e quarto abbiamo avuto occasione di parlare della Via di Mezzo, ma ci siamo limitati al significato più basilare del termine. Abbiamo detto che Via di Mezzo vuol dire evitare i due estremi, quello dell'indulgenza ai piaceri dei sensi e quello di auto-mortificazione. In questo contesto Via di Mezzo è sinonimo di moderazione.

Ma nel contesto dell'Origine interdipendente la Via di Mezzo ha un altro significato, simile a quello letterale ma più profondo. In questo contesto Via di Mezzo vuol dire evitare i due estremi dell' eternalismo e del nichilismo. In che senso? La fiamma di una lampada dipende dall'esistenza dell'olio e dello stoppino. Quando essi mancano la fiamma si estingue. Perciò la fiamma non è permanente e neanche indipendente. Allo stesso modo la nostra personalità dipende da una combinazione di condizioni: le afflizioni e il kamma. Non è permanente né indipendente. Quando riconosciamo la natura condizionata della nostra personalità, eviteremo l'estremo dell'eternalismo, che ci fa credere nell'esistenza di un sé indipendente e permanente. Similmente, riconoscendo che questa persona, questa vita non sorge fortuitamente o per puro caso ma è condizionata da cause corrispondenti, ci asterremo dall'estremo del nichilismo che nega il rapporto tra un'azione e le sue conseguenze.

Sebbene il nichilismo sia la causa principale per la rinascita in stati di dolore e vada quindi respinto, anche l'eternalismo non conduce alla liberazione. Chi si attacca all'idea estrema dell'eternalismo, compirà buone azioni e rinascerà in stati di felicità, come essere umano o anche come divinità, ma non otterrà mai la liberazione. Evitando questi due estremi, cioè mantenendosi nella Via di Mezzo, possiamo avere felicità in questa vita e in quelle future compiendo azioni buone ed evitando azioni cattive; infine raggiungeremo la liberazione.

Il Buddha mise un'infinita cura nei suoi insegnamenti e viene paragonato al comportamento di una tigre verso i suoi piccoli. Quando una tigre porta in bocca un piccolo, sta attenta che la presa non sia né troppo forte né troppo debole. Se è troppo forte può ferire e anche uccidere il cucciolo; se è troppo lenta il piccolo può cadere e farsi male. Così il Buddha ha fatto attenzione che noi potessimo evitare i due estremi dell'eternalismo e del nichilismo. Poiché vide che afferrarsi all'eternalismo ci avrebbe legato al samsara, il Buddha ci mise in guardia dal credere in un sé indipendente e durevole; vedendo che la possibilità di liberazione poteva essere minacciata dai denti aguzzi della credenza in un sé, egli ci disse di evitare l'estremo dell'eternalismo.

Comprendendo che l'attaccamento al nichilismo ci avrebbe portato alla rovina e alla rinascita in regni di dolore, il Buddha fu attento ad insegnarci la realtà della legge di causa e effetto o responsabilità morale. Avendo visto che saremmo potuti cadere nell'infelicità dei regni di dolore se avessimo negato questa legge, egli ci insegnò ad evitare l'estremo del nichilismo. Questo duplice scopo lo ottenne mirabilmente grazie all'insegnamento dell'Origine interdipendente, che non solo ci permette di capire la natura condizionata e impermanente dell'individuo, ma anche la realtà della legge di causa e effetto.

Nel contesto dell'Origine interdipendente, abbiamo spiegato la natura condizionata e impermanente della personalità o sé, esponendo la sua natura dipendente. In seguito tratteremo dell'impermanenza e impersonalità del sé attraverso l'esame della sua natura composta e l'analisi delle singole parti che la compongono. In questo modo illustreremo la verità del non sé che apre le porte all'illuminazione.

CAPITOLO XI

LE TRE CARATTERISTICHE UNIVERSALI

In questo capitolo parleremo di un'altra parte importante degli insegnamenti del Buddha: le tre caratteristiche universali dell'esistenza. Come le Quattro Nobili Verità, il kamma, l'Origine interdipendente, i cinque aggregati, l'insegnamento delle tre caratteristiche è una parte di quello che potremmo chiamare il contenuto dottrinale della saggezza. In altre parole, quando parliamo della conoscenza e della comprensione implicite nella saggezza, ci riferiamo anche a questo insegnamento.

Prima di passare ad esaminare le tre caratteristiche singolarmente, cerchiamo prima di capire che significato hanno e come possono essere utilizzate. Prima di tutto che cosa è una caratteristica e cosa non è? Una caratteristica è qualcosa sempre connesso con qualcos'altro. Siccome la caratteristica è necessariamente connessa a una cosa, ci può indicare la natura di quella cosa. Facciamo un esempio: il calore è la caratteristica del fuoco, ma non dell'acqua. Il calore è la caratteristica del fuoco perché è sempre e invariabilmente connesso col fuoco, mentre invece, che l'acqua sia calda o no dipende da fattori esterni come una stufa elettrica o il calore del sole o altro. Il calore del fuoco invece è connaturato al fuoco. E' in questo senso che il Buddha usa il termine "caratteristica" per riferirsi ai fatti riguardanti la natura dell'esistenza che sono sempre connessi all'esistenza stessa o che comunque si trovano nell'esistenza. La caratteristica "calore" è sempre connessa con il fuoco. Possiamo capire qualcosa sulla natura del fuoco per mezzo del calore. Capiamo che il fuoco è caldo e quindi potenzialmente pericoloso, che può consumare il nostro corpo e ciò che possediamo, se non è sotto controllo. Però possiamo usare il fuoco per cucinare, per scaldarci e così via. Perciò la caratteristica del calore ci spiega qualcosa del fuoco: cosa è il fuoco e come usarlo.

Se pensassimo alla caratteristica del calore in riferimento all'acqua, non ci aiuterebbe a capire la natura dell'acqua o a come usarla in modo intelligente, perché il calore non è sempre connesso con l'acqua. L'acqua non ci brucia necessariamente, non consuma i nostri beni, né dobbiamo per forza cuocere il cibo con l'acqua o usarla per scaldarci. Quindi quando il Buddha ha parlato delle tre caratteristiche dell'esistenza, intendeva dire che queste caratteristiche sono sempre presenti nell'esistenza e che ci aiutano a capire cosa farne dell'esistenza.

Le tre caratteristiche dell'esistenza sono: impermanenza, sofferenza, non sé. Queste tre caratteristiche sono sempre presenti o connesse all'esistenza e ci parlano della natura dell'esistenza. Ci aiutano a sapere cosa farne di questa esistenza. Come risultato della comprensione di queste caratteristiche, impariamo a sviluppare la rinuncia o distacco. Quando capiamo che l'esistenza è universalmente caratterizzata da impermanenza, sofferenza e non sé, abbandoniamo l'attaccamento all'esistenza. E una volta abbandonato l'attaccamento all'esistenza, arriviamo alla soglia del Nibbana.

Questo è lo scopo della comprensione delle tre caratteristiche: rimuove l'attaccamento, abbandonando l'illusione che ci porta erroneamente a pensare che l'esistenza sia permanente, piacevole e collegata a un sé. Questa è la ragione per cui le tre caratteristiche fanno parte del contenuto della saggezza.

Vediamo ora la prima delle tre caratteristiche dell'esistenza, la caratteristica dell'impermanenza. L'impermanenza fa parte non solo del pensiero buddhista, ma anche della storia del pensiero umano. Fu Eraclito, filosofo dell'antica Grecia, ad affermare che non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume. Questa osservazione che implica la natura sempre mutevole e passeggera delle cose, è molto buddhista. Nelle scritture buddhiste si dice che il mondo è impermanente come nuvole autunnali, che la nascita e la morte sono come una danza, e che la vita umana è come un lampo o una cascata. Sono tutte irresistibili immagini di impermanenza che ci aiutano a capire che tutto è segnato o caratterizzato dall'impermanenza.

Se guardiamo a noi stessi vediamo che il corpo è impermanente e soggetto a un cambiamento continuo. Dimagriamo, invecchiamo, i capelli incanutiscono, i denti e i capelli cadono. Se volete una prova dell'impermanenza della forma fisica, basta che guardiate le foto della patente o del passaporto attraverso gli anni. Anche gli stati mentali sono impermanenti. Un momento siamo felici, un altro tristi. Da bambini non capiamo molto; da adulti, nel fiore della vita, capiamo molto di più; da vecchi perdiamo la forza delle facoltà mentali e ritorniamo bambini. Questo è vero anche per ciò che ci circonda. Nessuna delle cose che vediamo intorno a noi durerà per sempre: né le case, i templi, i fiumi, le isole, le catene di montagne, gli oceani. Sappiamo per certo che anche tutti i fenomeni naturali, anche quelli che ci sembrano più durevoli, perfino lo stesso sistema solare, un giorno cesseranno di esistere.

Questo processo di cambiamento continuo, personale e impersonale, interno ed esterno, va avanti in continuazione, anche quando non ce ne accorgiamo e influisce profondamente su di noi nella vita quotidiana. I rapporti con gli altri sono soggetti alla caratteristica dell'impermanenza e del cambiamento. Gli amici diventano nemici e i nemici diventano amici. Addirittura i nemici possono diventare parenti e i parenti nemici. Se osserviamo profondamente la nostra vita vediamo come il rapporto con gli altri sia segnato dall'impermanenza. Anche i nostri beni sono impermanenti. Tutto ciò che amiamo, case, automobili, vestiti è impermanente. Tutto si deteriora e alla fine viene distrutto. In tutti gli aspetti della vita sia materiali che mentali, sia nelle relazioni con gli altri che con i nostri beni, possiamo verificare direttamente l'impermanenza, osservandola nella sua immediatezza.

E' importante capire l'impermanenza non solo per la pratica del Dhamma, ma anche per la vita quotidiana. Spesso le amicizie si deteriorano e finiscono perché una delle due persone non si accorge che l'atteggiamento e gli interessi dell'amico sono cambiati. E quanti matrimoni falliscono perché uno o entrambi i partner non tengono conto del fatto che l'altro è cambiato?

Siamo talmente bloccati da idee fisse, artificiali, immutabili sul carattere e le personalità degli amici e parenti, che non riusciamo a sviluppare un giusto rapporto con loro e perciò non riusciamo a capirci. Ugualmente, non possiamo sperare di avere successo nella vita pubblica o di lavoro se non ci teniamo al passo col cambiamento delle situazioni, come ad esempio una nuova svolta nella nostra professione o attività. E' necessario capire l'impermanenza della nostra vita privata e sociale, se vogliamo essere efficienti e creativi nel modo di rapportarci alle nostre situazioni personali e professionali.

Sebbene la comprensione dell'impermanenza offra immediati benefici qui e ora, è un aiuto particolarmente efficace anche nella pratica del Dhamma. La comprensione dell'impermanenza è un antidoto all'attaccamento e alla malevolenza. Ci sprona a praticare il Dhamma e infine è una chiave per capire la natura ultima delle cose, cioè come esse realmente sono.

Si dice che, per chi vuole praticare il Dhamma, il ricordo della morte è come un amico e un insegnante. Rammentarsi della morte indebolisce l'eccessivo attaccamento e la malevolenza. Quante contese, dissensi insignificanti, quante ambizioni e inimicizie durate tutta una vita perdono ogni importanza di fronte al riconoscimento dell'inevitabilità della morte? Attraverso i secoli, i maestri buddhisti

hanno sempre incoraggiato i praticanti seri a ricordarsi della morte, a ricordare l'impermanenza di questa nostra personalità.

Alcuni anni fa un mio amico andò in India a studiare meditazione. Andò da un famoso e dotto maestro buddhista e gli chiese istruzioni per la meditazione. Il maestro era riluttante a dargliele perché non era convinto della sua sincerità. Ma il mio amico insistette e gli chiese varie volte. Alla fine il maestro gli disse di andare da lui il giorno dopo. Pieno di aspettative il mio amico andò da lui, come gli era stato detto. Il maestro gli disse: "Morirai, medita su questo".

La meditazione sulla morte è molto benefica. Tutti dobbiamo rammentarci della certezza della nostra morte. Dal momento della nascita procediamo inesorabilmente verso la morte. Ricordando questo e ricordandosi che al momento della morte dovremo abbandonare famiglia, ricchezze e fama, dobbiamo volgere la mente alla pratica del Dhamma. Sappiamo che la morte è assolutamente certa. Non c'è mai stato alcun essere che ne sia scampato. Eppure, anche se la morte è certa, il momento della morte è incerto. Possiamo morire in ogni istante. Si dice che la vita sia come una candela al vento o come una bolla d'acqua; può spegnersi o scoppiare da un momento all'altro. Sapendo che il momento della morte è imprevedibile e che ora abbiamo le condizioni e l'opportunità di praticare il Dhamma, dobbiamo praticarlo subito, in modo da non sprecare questa opportunità e questa preziosa vita umana.

Infine, comprendere l'impermanenza è un aiuto alla comprensione della verità ultima sulla natura delle cose. Vedendo che tutto si deteriora e cambia ad ogni istante, cominciamo anche a vedere che nulla ha un'esistenza propria, essenziale, che in noi e intorno a noi non c'è nessun "sé", niente di consistente. In questo senso l'impermanenza è in rapporto diretto con l'ultima delle tre caratteristiche, la caratteristica del non sé. Capire l'impermanenza è la chiave per capire il non sé. Parleremo ancora di ciò più tardi, ma per ora andiamo alla seconda delle tre caratteristiche: la caratteristica della sofferenza.

Il Buddha ha detto che tutto ciò che è impermanente è doloroso, e che tutto ciò che è impermanente e doloroso non ha un sé. Tutto ciò che è impermanente è doloroso perché l'impermanenza è occasione di sofferenza. L'impermanenza è un'occasione di sofferenza piuttosto che una causa di sofferenza, perché l'impermanenza è solo un'occasione di sofferenza finché sono presenti ignoranza, bramosia e attaccamento. Perché? Nella nostra ignoranza della vera natura della realtà,

desideriamo e ci attacchiamo alle cose nella vana speranza che siano durature, che possano dare una felicità permanente. Non capendo che la gioventù, la salute e la vita stessa sono impermanenti le desideriamo e ci attacchiamo ad esse. Vogliamo trattenere la gioventù e prolungare la vita, ma, siccome sono impermanenti per natura, ci scivolano tra le dita. Ed è allora che l'impermanenza diventa occasione di sofferenza. Ugualmente, se non riconosciamo la natura impermanente dei nostri beni, del potere e del prestigio, li desideriamo e ci attacchiamo ad essi. Quando finiscono, la loro impermanenza è occasione di sofferenza.

L'impermanenza di tutte le situazioni nel samsara è occasione di sofferenza quando avviene nelle sfere cosiddette fortunate. Si dice che la sofferenza degli dei è maggiore della sofferenza degli esseri nelle sfere inferiori, perché gli dei si accorgono che stanno precipitando dal paradiso nei regni inferiori. Perfino gli dei tremarono, quando il Buddha ricordò loro l'impermanenza. Poiché anche le piacevoli esperienze che desideriamo e a cui ci attacchiamo sono impermanenti, l'impermanenza è occasione di sofferenza e tutto ciò che è impermanente è sofferenza.

Ora trattiamo della terza caratteristica universale dell'esistenza, la caratteristica del non sé, impersonalità o insostanzialità. Questo è uno degli aspetti veramente distintivi del pensiero buddhista e dell'insegnamento del Buddha. Nel tardo periodo di sviluppo della filosofia e della religione in India, le scuole induiste divennero sempre più simili all'insegnamento del Buddha riguardo alle tecniche di meditazione e ad alcune idee filosofiche. Per cui i maestri buddhisti sentirono la necessità di sottolineare che vi era tuttavia un tratto distintivo che separava il buddhismo dalle scuole induiste che gli assomigliavano. Questo tratto distintivo è l'insegnamento del non sé.

Talvolta questo insegnamento del non sé causa una certa confusione perché la gente si domanda come sia possibile negare l'esistenza di un sé. In fin dei conti, diciamo "Io sto parlando" o "Io sto camminando", "Io mi chiamo così e così" o "Io sono il padre (il figlio) di quella certa persona". Come possiamo allora negare la realtà di questo "io"?

Per chiarire ciò, è importante ricordare che il rifiuto buddhista di un "io" non è il rifiuto della designazione convenzionale del termine "io" o di un nome. E' piuttosto il rifiuto dell'idea che il nome o il termine "io" sottintende: una realtà sostanziale, permanente, immutabile. Quando il Buddha disse che i cinque fattori dell'esperienza

personale non sono il sé e che il sé non può essere trovato in loro, voleva dire che, se si analizza il nome o il termine "io" non corrisponde ad alcuna essenza o entità.

Il Buddha usò l'esempio di un carro e di una foresta per spiegare il rapporto tra il nome o il termine "io" e le componenti dell'esperienza personale. Il Buddha spiegò che la parola "carro" è semplicemente un nome convenzionale per indicare un raggruppamento di parti messe insieme in un certo modo particolare. Le ruote non sono il carro, né l'asse, né la struttura e così via. Ugualmente un solo albero non è una foresta, né lo sono un certo numero di alberi. Eppure non c'è foresta separata dai singoli alberi, per cui il termine "foresta" è il nome convenzionale di un raggruppamento di alberi.

Questo è il significato del rifiuto del "sé" del Buddha. Il suo è il rifiuto della credenza in un'entità reale, indipendente e permanente rappresentata dal nome o dal termine "io". Se ci fosse una tale entità dovrebbe essere indipendente, dovrebbe essere sovrana come un re è sovrano di quelli intorno a lui. Dovrebbe essere durevole, immutabile e resistente ai cambiamenti, ma una tale entità permanente, un tale sé non si può trovare da nessuna parte.

Il Buddha usò il seguente metodo d'analisi per dimostrare che il sé non si può trovare da nessuna parte del corpo e della mente: 1) Il corpo non è il sé perché se fosse il sé, questo sé sarebbe impermanente, sarebbe soggetto a cambiamenti, al decadimento, alla distruzione e alla morte. Quindi il corpo non può essere il sé. 2) Il sé non possiede il corpo, nel senso di come io posseggo una macchina o una televisione, perché il sé non può controllare il corpo. Il corpo si ammala, si stanca, invecchia a dispetto di ogni nostro desiderio. Il corpo spesso ha un'apparenza che non si accorda col nostro desiderio. Perciò in nessun modo il sé possiede il corpo. 3) Il sé non esiste nel corpo. Se ispezioniamo il nostro corpo, cominciando dalla testa fino alla punta dei piedi, in nessuna parte troveremo il sé. Il sé non è nelle ossa o nel sangue, nel midollo spinale, nei capelli o nella saliva. In nessuna parte del corpo possiamo trovare un sé. 4) Il corpo non esiste nel sé. Affinché il corpo possa esistere nel sé, bisognerebbe trovare il sé separato dal corpo e dalla mente, ma questo sé non si trova.

Allo stesso modo a) la mente non è il sé perché, come il corpo, la mente è soggetta a un continuo cambiamento ed è agitata come una scimmia. La mente un momento è felice e il momento dopo è infelice. Perciò la mente non è il sé, perché la mente cambia in continuazione. b) Il sé non possiede la mente perché la mente si esalta e

si deprime contro ogni nostro desiderio. Sebbene sappiamo che certi pensieri sono positivi e altri negativi, la mente segue i pensieri negativi ed è indifferente a quelli positivi. Perciò il sé non possiede la mente, perché la mente agisce indipendentemente dal sé. c) Il sé non esiste nella mente. Per quanto accuratamente ispezioniamo il contenuto della mente, per quanto accuratamente ispezioniamo le sensazioni, le idee, le tendenze, in nessun angolo della mente o degli stati mentali troveremo il sé. d) La mente non esiste nel sé, perché di nuovo il sé dovrebbe esistere separatamente dalla mente e dal corpo, e un tale sé non lo troviamo da nessuna parte.

C'è un semplice esercizio che ognuno può fare. Ci sediamo tranquillamente per un po' e guardiamo nel corpo e nella mente; sicuramente scopriremo che non possiamo localizzare alcun sé nella mente e nel corpo. L'unica conclusione possibile è che il "sé" è solo un nome convenzionale per un insieme di fattori. Non c'è un sé né un'anima, un'essenza, un nucleo centrale di esperienza personale separati dai fattori fisici e mentali dell'esperienza personale, come le sensazioni, le idee, le abitudini e le tendenze e questi fattori sono sempre mutevoli, interdipendenti e impermanenti.

Perché ci prendiamo tanta pena per dimostrare l'inesistenza di un sé? Che benefici ne traiamo? Ne ricaviamo un duplice vantaggio: il primo a livello mondano, nella vita quotidiana, perché diventiamo più creativi, più aperti, siamo più a nostro agio. Fino a quando ci aggrappiamo a un sé dobbiamo sempre cercare di difendere noi stessi, le nostre proprietà, il nostro prestigio, le nostre opinioni e persino le nostre affermazioni. Ma una volta abbandonata la credenza in un sé indipendente e permanente, potremo rapportarci con gli altri e con le situazioni senza paranoia. Potremo agire liberamente, spontaneamente, creativamente. Quindi la comprensione del non sé ci aiuta a vivere meglio.

In secondo luogo, e cosa molto più importante, capire il non sé è la chiave per l'illuminazione. Credere in un sé è sinonimo di ignoranza e l'ignoranza sta alla base delle tre afflizioni. Il momento che identifichiamo, che immaginiamo o che concepiamo noi stessi come un'entità, immediatamente creiamo uno scisma, una separazione tra noi e le persone e cose che ci circondano. Quando abbiamo questo concetto di un sé, reagiamo alle cose e persone intorno a noi con attaccamento o avversione. In questo senso il sé è il vero cattivo della situazione.

Vedendo che il sé è la fonte e la causa di ogni sofferenza e che il rifiuto del sé è la causa della fine della sofferenza, perché non fare del nostro meglio per respingere

ed eliminare questa idea del sé, piuttosto che cercare di difenderla, proteggerla e conservarla? Perché non riconoscere che l'esperienza personale è come un albero di banana o una cipolla: se ad essi si toglie uno strato dopo l'altro, se li si esamina criticamente e analizza, scopriremo infine che sono privi di un centro essenziale e sostanziale, che sono privi di un sé?

Quando si comprende, attraverso lo studio, la riflessione e la meditazione, che tutto è impermanente, pieno di sofferenza e privo di un sé e quando la comprensione di queste verità non è più solo intellettuale o accademica, ma diventa parte della nostra immediata esperienza, allora la comprensione di queste tre universali caratteristiche ci libererà da quegli errori fondamentali che ci tengono imprigionati al ciclo di nascita e morte, gli errori cioè di vedere le cose durevoli, soddisfacenti e che hanno a che fare con un sé. Quando si tolgono queste illusioni sorge la saggezza, così come quando si toglie il buio sorge la luce. E quando sorge la saggezza sperimentiamo la pace e la libertà del Nibbana.

In questo capitolo, ci siamo limitati a guardare l'esperienza personale in termini di corpo e mente. Ora passiamo a guardare più approfonditamente l'analisi buddhista dell'esperienza personale alla luce degli elementi del nostro universo fisico e mentale.

CAPITOLO XII

I CINQUE AGGREGATI

Cominciamo ora a parlare dell'insegnamento dei cinque aggregati: forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza. In altre parole, parleremo dell'analisi buddhista dell'esperienza personale o della personalità.

In precedenza ho avuto spesso occasione di far notare come gli insegnamenti buddhisti siano importanti nella vita e nel pensiero moderni in rapporto alla scienza, alla psicologia, ecc. Questo riguarda anche l'analisi dell'esperienza personale in rapporto ai cinque aggregati. I moderni psichiatri e psicologi hanno mostrato molto interesse per questa analisi. Si è persino pensato che questo tipo di analisi potrebbe essere l'equivalente della tavola degli elementi elaborata dalla scienza moderna, cioè un accurato inventario e valutazione degli elementi della nostra esperienza.

Ciò di cui parleremo ora è fondamentalmente un approfondimento e un ampliamento dell'analisi fatta nel capitolo undicesimo. Lì abbiamo parlato degli insegnamenti del non sé e abbiamo esplorato brevemente il modo in cui l'analisi dell'esperienza personale può essere portata avanti in due direzioni: riguardo al corpo e riguardo alla mente. Ricorderete che abbiamo esaminato il corpo e la mente per vedere se vi si poteva trovare il sé, e che abbiamo scoperto che non si può trovare in nessuno dei due. Abbiamo perciò concluso che il termine "sé" è un termine convenzionale che designa un insieme di fattori fisici e mentali, così come il nome "foresta" non è che un termine convenzionale per un insieme di alberi. Ora portiamo ancora oltre l'analisi considerando l'esperienza personale non semplicemente in termini di corpo e mente, ma in termini dei cinque aggregati.

Per primo consideriamo l'aggregato di materia o forma. L'aggregato della forma corrisponde a ciò che chiameremo i fattori materiali o fisici dell'esperienza. Include non solo i nostri corpi ma anche gli oggetti materiali che ci circondano, come la terra, gli alberi, gli edifici e gli oggetti della vita quotidiana. In particolare, l'aggregato della forma include i cinque organi fisici dei sensi e i loro corrispondenti oggetti materiali: gli occhi e le cose visibili, le orecchie e gli oggetti udibili, il naso e gli oggetti olfattivi, la lingua e gli oggetti del gusto e infine la pelle e gli oggetti tangibili.

Ma gli elementi fisici da soli non bastano a produrre un'esperienza. Il semplice contatto degli occhi con gli oggetti visibili, delle orecchie con gli oggetti udibili non possono portare a un'esperienza. Gli occhi possono rimanere indefinitamente in contatto con un oggetto visibile senza produrre alcuna esperienza; le orecchie possono stare indefinitamente esposte a un suono con lo stesso risultato. Solo quando c'è l'unione degli occhi, di un oggetto visibile e della coscienza si produce l'esperienza di un oggetto visibile. La coscienza è perciò un elemento indispensabile per produrre un'esperienza.

Prima di andare avanti a considerare i fattori mentali dell'esperienza personale, vorrei parlare brevemente dell'esistenza di un altro organo e dei suoi oggetti: mi riferisco al sesto senso, la mente. Si aggiunge ai cinque organi fisici (occhi, orecchie, naso, lingua, pelle). Come i cinque organi fisici hanno i loro relativi oggetti materiali, così la mente ha come oggetto idee o qualità (dhamma). E come nel caso dei cinque sensi fisici, anche qui la coscienza deve essere presente per unire la mente al suo oggetto in modo da produrre un'esperienza.

Ora passiamo ad esaminare i fattori mentali dell'esperienza e a cercare di capire come la coscienza trasforma i fattori fisici dell'esistenza in una esperienza conscia personale. Prima di tutto bisogna ricordare che la coscienza è solo pura consapevolezza o pura sensibilità verso un oggetto. Quando i fattori fisici dell'esperienza entrano in contatto, per esempio gli occhi con gli oggetti visibili, e quando anche la coscienza si accompagna ai fattori materiali dell'esperienza, sorge la coscienza visiva. E' la semplice consapevolezza dell'oggetto visivo, niente a che vedere quindi con ciò che chiameremmo un'esperienza personale. L'esperienza personale comune avviene attraverso il funzionamento degli altri tre fattori mentali principali: gli aggregati delle sensazioni, percezioni e volizioni o formazioni mentali. Questi aggregati funzionano in modo da trasformare questa semplice consapevolezza dell'oggetto in un'esperienza personale.

L'aggregato delle sensazioni o impressioni è di tre tipi: piacevole, spiacevole e indifferente. Quando si sperimenta un oggetto, l'esperienza si colora di uno di questi toni emotivi, il tono del piacere, del dispiacere o quello neutro.

Osserviamo ora l'aggregato della percezione. E' un aggregato che molti trovano difficile da capire. Quando parliamo di percezione ci riferiamo all'azione di riconoscimento o di identificazione. In un certo senso significa attribuire un nome all'oggetto dell'esperienza. La funzione della percezione è convertire un'esperienza indefinita in un'esperienza identificabile e riconoscibile, formulando un concetto o un'idea riguardo ad un oggetto specifico. Come con le sensazioni, in cui c'è un elemento emotivo sotto forma di piacere, dispiacere o indifferenza, così con la percezione abbiamo un elemento concettuale sotto forma di una idea determinata e definita circa l'oggetto dell'esperienza.

Infine vi è l'aggregato della volizione o delle formazioni mentali, che può essere descritto come una risposta condizionata all'oggetto di esperienza. In questo senso ha anche il significato di abitudine. Abbiamo già parlato della volizione nel capitolo decimo quando abbiamo trattato le dodici componenti dell'Origine interdipendente. Ricorderete che abbiamo definito la volizione come l'impressione creata da azioni precedenti, l'energia dell'abitudine immagazzinata nel corso di innumerevoli vite precedenti. Qui, anche come aggregato ha lo stesso ruolo. Ma la volizione non ha soltanto una connotazione statica ma anche dinamica, perché, proprio come le azioni attuali sono condizionate da azioni passate, così le risposte attuali sono motivate e dirette verso una specifica direzione dalla volizione. La volizione perciò

ha una dimensione morale, mentre la percezione ha una dimensione concettuale e la sensazione una dimensione emotiva.

Noterete che ho usato sia il termine "volizione" anziché "formazione mentale".

Questo perché i due termini rappresentano ognuno una parte del significato originale: formazione mentale rappresenta la metà che viene dal passato e volizione rappresenta la metà che è in funzione qui e ora. La volizione e le formazioni mentali lavorano insieme per determinare le risposte che diamo agli oggetti dell'esperienza e queste risposte hanno conseguenze morali, sotto forma di effetti positivi, negativi o neutri.

Vediamo quindi come i fattori dell'esperienza fisici e mentali lavorano insieme per produrre l'esperienza personale. Per chiarire ulteriormente: mettiamo che abbiate deciso di fare una passeggiata in giardino. Mentre camminate gli occhi entrano in contatto con un oggetto visibile. Mentre l'attenzione si fissa sull'oggetto, la coscienza diventa consapevole dell'oggetto che è ancora indeterminato. L'aggregato della percezione ora identifica l'oggetto visibile definendolo, ad esempio, un serpente. A questo punto risponderete all'oggetto con l'aggregato della sensazione, in questo caso con una sensazione spiacevole. Infine reagite all'oggetto con l'aggregato della volizione, che vi conduce a un'azione intenzionale che può essere quella di scappare o di raccogliere un sasso.

In tutte le attività quotidiane possiamo vedere che i cinque aggregati lavorano insieme per produrre l'esperienza personale. Proprio in questo momento, per esempio, c'è contatto tra due elementi dell'aggregato forma, le lettere sulla pagina e gli occhi. La coscienza diventa consapevole delle lettere sulla pagina, l'aggregato della percezione identifica le parole che vi sono scritte, l'aggregato della sensazione produce una risposta emotiva (piacere, dispiacere o indifferenza) e l'aggregato della volizione risponde con una reazione condizionata, stabilizzando l'attenzione, sognando, o forse sbadigliando. Possiamo analizzare tutte le nostre esperienze personali nei termini dei cinque aggregati. C'è un punto però che va tenuto presente sulla natura dei cinque aggregati ed è che ognuno di essi è in cambiamento continuo. Gli elementi che costituiscono l'aggregato della forma sono impermanenti e sono in stato di cambiamento continuo. Abbiamo parlato di ciò nel capitolo undicesimo, quando abbiamo notato che il corpo invecchia, si indebolisce, si ammala e che anche le cose intorno a noi sono impermanenti e cambiano costantemente. Oggi possiamo rispondere ad una certa situazione con una sensazione di piacere,

domani con dispiacere. Oggi possiamo percepire un oggetto in un certo modo e più tardi, in altre circostanze, la percezione potrà cambiare. Nella penombra percepiamo una corda e la prendiamo per un serpente; il momento che l'oggetto viene illuminato percepiamo che è una corda.

Le percezioni, come le sensazioni e gli oggetti materiali della nostra esperienza sono impermanenti e sempre mutevoli. Così anche le risposte volitive. Possiamo cambiare le abitudini, possiamo imparare a essere gentili e comprensivi. Possiamo acquisire la capacità della rinuncia, dell'equanimità, ecc. Anche la coscienza è impermanente e in cambiamento continuo. La coscienza sorge in dipendenza di un oggetto e di un organo sensoriale. Non può esistere di per sé. Come abbiamo visto, tutti i fattori fisici e mentali dell'esperienza, come il nostro corpo, gli oggetti fisici che ci circondano, la mente, le nostre idee, sono impermanenti e sempre in mutamento. Tutti gli aggregati sono impermanenti e costantemente mutevoli. Sono processi, non cose. Sono dinamici, non statici.

Qual è lo scopo di questa analisi dell'esperienza personale sotto il profilo dei cinque aggregati? Qual è lo scopo di scomporre l'unità apparente dell'esperienza personale negli elementi di forma, sensazione, percezione, volizione o formazioni mentali e coscienza? Lo scopo è di suscitare la saggezza del non sé. Ciò che vogliamo conseguire è un modo di sperimentare il mondo che non sia costruito su e intorno all'idea di un sé. Vogliamo poter vedere l'esperienza personale come un processo, come funzioni impersonali piuttosto che come un sé e ciò che è attribuibile al sé. Questo porterà ad un atteggiamento di equanimità, che ci aiuterà a superare i turbamenti emotivi di speranza e paura verso le cose del mondo.

Speriamo nella felicità, temiamo il dolore. Speriamo di ricevere lodi, temiamo il rimprovero. Speriamo di ottenere, temiamo di perdere. Speriamo di essere famosi, temiamo l'anonimato. Viviamo sempre tra speranza e timore. Sperimentiamo queste speranze e queste paure perché comprendiamo la felicità e il dolore e tutto il resto come riferiti a un sé: crediamo che felicità e dolore, lode e rimprovero, ecc. siano personali. Ma una volta che comprendiamo che sono processi impersonali, e una volta che, attraverso questa comprensione, ci liberiamo dell'idea di un sé, possiamo superare la speranza e la paura. Possiamo guardare alla felicità e al dolore, alla lode e al rimprovero, e a tutto il resto con equanimità e con mente serena. Solo allora non saremo più soggetti agli squilibri provocati dall'alternanza tra speranza e paura.

CAPITOLO XIII

LE BASI DELLA PRATICA

Per concludere, vorrei fare qualche riflessione su ciò che abbiamo discusso nei capitoli precedenti e riferirlo a ciò che possiamo farne nella nostra vita personale, sia ora che in futuro.

Gli insegnamenti del Buddha sono vastissimi e molto profondi. Fino ad ora abbiamo trattato solo alcuni degli insegnamenti fondamentali del Buddha e solo superficialmente. Forse a voi sembrerà invece che abbiamo toccato molti punti e che è impossibile praticare tutto ciò di cui si è discusso. In effetti, si dice che praticare tutti gli insegnamenti fondamentali del Buddha sia difficile persino per un monaco che vive da eremita. Non c'è quindi da meravigliarsi che sia difficile per dei laici come noi, che abbiamo molte responsabilità mondane da affrontare. Tuttavia se riusciamo a coltivare e praticare sinceramente anche solo alcuni degli insegnamenti del Buddha, avremo dato un significato più profondo a questa vita. Inoltre è certo che ci ritroveremo in circostanze favorevoli per poter praticare il Dhamma e realizzare infine la liberazione.

Tutti possono raggiungere il traguardo supremo del buddhismo, sia i laici che i religiosi. Tutto ciò che bisogna fare è sforzarsi onestamente di seguire l'Ottuplice Nobile Sentiero. Si dice che coloro che hanno realizzato la verità, come il Buddha Sakyamuni e i suoi principali discepoli, non ci arrivarono per caso. Non cadde dal cielo come la pioggia né spuntò dalla terra come dei cereali. Il Buddha e i suoi discepoli erano state persone normali come voi e me. Erano afflitti da impurità mentali, quali attaccamento, avversione e ignoranza. Fu solo venendo in contatto col Dhamma, purificando le loro parole e azioni, sviluppando la mente e acquistando saggezza, che essi divennero liberi, esseri eccelsi, capaci di insegnare e aiutare gli altri a realizzare la verità. Non c'è quindi alcun dubbio che se seguiamo gli insegnamenti del Buddha, anche noi potremo raggiungere la meta finale. Anche noi potremo diventare come il Buddha e i suoi principali discepoli. Non è di alcuna utilità ascoltare o leggere il Dhamma solo per scrivere articoli sul Dhamma o tenere conferenze, se poi non lo mettiamo in pratica. Coloro che si chiamano buddhisti ogni tanto dovrebbero fare il punto della situazione e vedere se con i mesi o gli anni, la pratica degli insegnamenti del Buddha ha portato cambiamenti nella qualità della

loro esperienza (anche se solo un piccolo cambiamento), e sapranno allora che gli insegnamenti stanno avendo effetto.

Se tutti noi mettessimo in pratica gli insegnamenti del Buddha, non c'è dubbio che ne trarremo grandi benefici. Se cerchiamo di non fare del male a nessuno, se facciamo del nostro meglio per aiutare gli altri in ogni possibile occasione, se impariamo ad essere consapevoli e a sviluppare la capacità di concentrare la mente, se coltiviamo la saggezza con lo studio, con un'attenta riflessione e con la meditazione, non c'è dubbio che otterremo un gran beneficio dal Dhamma. Prima ci porterà alla prosperità e felicità in questa vita e nella prossima. Infine ci porterà allo scopo finale della liberazione, alla suprema beatitudine del Nibbana.