



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E
PSICOLOGIA APPLICATA

CORSO DI LAUREA IN FILOSOFIA

IL PROBLEMA DEL DOLORE NELLA TRADIZIONE BUDDHISTA

Relatore:

Prof. Marcello Ghilardi

Laureanda:

Valentina Semenzin

Matricola n. 1073543

Anno accademico 2015-2016

INDICE

3 INTRODUZIONE

5 CAPITOLO I: GLI INSEGNAMENTI DEL BUDDHA

5 1. *Aspetti generali: Le Quattro Nobili Verità*

10 2. *Il Canone pali*

11 CAPITOLO II: IL PROBLEMA DEL DOLORE

11 1. *Dhammapada: il sentiero della virtù*

14 2. *Anattā e Anicca: tutti i coefficienti sono privi di sé e transeunti*

15 3. *Dukkha: tutti i coefficienti sono sofferenza*

18 4. *La pratica meditativa e la mente*

22 CAPITOLO III: DOLORE E MORTE

22 1. *L'Esperienza del dolore e della morte*

25 CONCLUSIONE

28 BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE

Dolore è anche non ottenere ciò che si desidera [...] e che dolore è, o amici, il non ottenere ciò che si desidera? Negli esseri soggetti alla nascita sorge, o amici, questo desiderio: “Ah, se non fossimo soggetti alla nascita, se non ci fosse per noi un’altra nascita!” Ma ciò non può essere ottenuto desiderandolo; e il non ottenere ciò che si desidera, anche questo è dolore. Negli esseri soggetti all’invecchiamento, alla morte, alla pena, ai lamenti, al dolore [fisico], all’angoscia, allo scoramento, sorge, o amici, questo desiderio: “Ah, se non fossimo soggetti all’invecchiamento, alla morte, alla pena, ai lamenti, al disagio, all’angoscia, alla tribolazione!” Ma ciò non può essere ottenuto desiderandolo, e il non ottenere ciò che si desidera, anche questo è dolore!¹

All’origine del dolore (*dukkha*) si pone il desiderio di raggiungere obiettivi ovviamente impossibili, come l’eterna giovinezza e l’immortalità, ma anche altri meno impossibili come l’essere esenti da situazioni negative (pena, lamento, disagio, angoscia). Sul problema del dolore vertono le Quattro Nobili Verità che costituiscono il nucleo originario dell’insegnamento del Buddha. Esse enucleano l’origine del dolore e anche la sua cessazione: percorrendo l’Ottuplice Sentiero l’individuo si libera dai vincoli dell’attaccamento che inquina la mente e la lega al ciclo del *samsāra*, il ciclo delle nascite determinato dall’ignoranza (*avijjā*). Il *samsāra* è fonte di sofferenza. L’individuo ignora le qualità dei fenomeni della realtà, ignora la loro natura impermanente (*anicca*) e relativa (*anattā*). Riflettendo sull’impermanenza e sulle nostre difficoltà ad aprirci ad essa, ci avvediamo di quanto nelle nostre vite l’attaccamento sia il modo con il quale ci rapportiamo al momento presente e alla realtà. Lo sappiamo che le cose mutano e cambiano, ma quanti vivono e agiscono a partire da tale constatazione?

L’io, il soggetto che riconosce che tutto è impermanente, non può tirarsi fuori dal flusso dell’impermanenza, ma deve rendersi conto che tale carattere coinvolge anche se stesso. Tale resistenza ad applicare la qualità *anicca* a se stessi dipende in gran parte dalla tendenza a considerarsi come realtà autonoma, come individualità autosufficiente, a non riconoscere la qualità *anattā* del proprio sé soggettivo. Bisogna educare lo sguardo liberandolo dalla cecità dell’ignoranza che impedisce di cogliere le qualità della realtà.

Osservando quindi ogni realtà sensibile, ma anche ogni sensazione, ogni percezione come caratterizzati dalle qualità *anattā* e *anicca*, si dovrebbe poter giungere a dire: «Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé»² e, in tal modo, liberarsi dalla schiavitù del desiderio: non desiderando di annullare il desiderio, ma osservandolo per quello che è, impermanente (*anicca*) e privo di sé (*anattā*). Bisogna comprendere che anche *Dhamma*, che equivale all’insegnamento del Buddha, alla disciplina, alla legge, in senso ampio all’intera realtà, presenta le medesime qualità: è impermanente e vuoto (*śūnya*). Il termine vuoto non deve essere inteso come “nulla”, ma come condizione di possibilità di ogni realtà materiale, come massima condizione di apertura al reale. Il vuoto è qualità di ogni realtà.

¹ *Majjhima Nikāya*, 141, tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., pp. 16-18.

² *Majjhima Nikāya*, 22, tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 244.

Percorrendo l'Ottuplice Sentiero ciò che deve essere visto e conosciuto sono le Quattro Nobili Verità e le qualità *anattā*, *anicca*, *dukkha* e *śūnya* della realtà. Meta finale è il *nibbāna*: stadio dove cessano il dolore, il desiderio e l'attaccamento. Secondo il Buddhismo delle origini il *nibbāna* è immortale, permanente e senza fine. Questo è un punto problematico all'interno del pensiero buddhista: per alcune scuole è in effetti così; per altre (ad esempio il Buddhismo Zen) ritenere che il *nibbāna* sia permanente è un potentissimo vincolo illusorio che lega ancora al *samsāra*.

Fondamentale è la pratica meditativa grazie alla quale si sviluppano concentrazione e visione profonda. La mente grazie alla meditazione è dis-inquinata dai fattori nocivi (odio, attaccamento, illusione) e condotta al Risveglio. Per esercitare l'attenzione è necessario controllare il respiro: controllare il respiro è conoscere la mente. E ciò, perché, osservando il respiro, ci imbattiamo in un succedersi di distrazioni che sono espressione della nostra mente. Torniamo al respiro per instaurare una certa stabilità all'interno dell'agitazione mentale. Concentrarsi sulla respirazione non significa sforzarsi di concentrarsi, il respiro non deve risultare affannato.

Il fine della meditazione deve essere quello di coltivare la presenza mentale in un processo che culmina nella massima concentrazione della mente e che comporta non solo un approfondimento conoscitivo ma anche lo sradicamento delle cause della sofferenza.

Il tema del dolore induce all'analisi del tema della morte, in particolare l'accettare la natura della morte alla luce degli insegnamenti del Buddha. Gli individui vivono nel terrore della morte considerandola come evento traumatico. La paura del morire spesso si manifesta attraverso una profonda paura di vivere. La morte non è oblio, ma un invito a continue interrogazioni circa la nostra esistenza, un momento di trasformazione. Possiamo e dobbiamo utilizzare la vita come mezzo per prepararci al momento della morte: superare la dualità vivere-morire e accogliere, con mente limpida e serena, la morte per come essa si presenta: impermanente. Una volta che l'individuo riconosce che l'io è un mutamento in atto, coglie che la stessa natura, impermanente, accomuna l'io e la morte: si ha tanta più sicurezza quanto più a fondo si sperimenta che l'insicurezza, fondata sull'impermanenza, è la condizione normale della vita, ovvero che la morte è una modalità della vita.

Il mio lavoro di analisi, circa la questione del dolore nell'insegnamento buddhista, si rifà soprattutto al Buddhismo delle origini e ai testi del Canone, con particolare riferimento a tre versi del capitolo XX ("Il sentiero") del testo *Dhammapada*, i quali racchiudono i concetti chiave dell'insegnamento buddhista. È stato necessario prediligere una sola corrente di pensiero dato che l'insieme delle scuole buddhiste, sviluppatasi in seguito nel corso dei secoli, è talmente ampio e vario da trattare alcuni aspetti e concetti in maniera diversa e talvolta contraddittoria. Nonostante ciò, al fine di restituire una visione più ampia e chiara, nell'approfondire alcuni concetti è stato necessario il confronto con altre scuole di pensiero, in particolare il Buddhismo Zen.

CAPITOLO I

GLI INSEGNAMENTI DEL BUDDHA

1. *Aspetti generali: Le Quattro Nobili Verità*

E cosa, o Mālunkyāputta, ho spiegato? «Questo è il dolore», o Mālunkyāputta, ciò ho spiegato; «questa è l'origine del dolore», ciò ho spiegato; «questa è la cessazione del dolore», ciò ho spiegato; «questa è la via che porta alla cessazione del dolore», ciò ho spiegato.³

Le verità che il Buddha⁴ ha proclamato sono quelle del famoso discorso di *Vārāṇasī* (Benares), conosciute come le «Quattro nobili verità»⁵.

La prima delle quattro “Nobili Verità” constata la presenza del dolore (*dukkha*)⁶. *Dukkha* si traduce con “sofferenza” ma suggerisce anche il rimando all’insoddisfazione, al disagio esistenziale, al malessere fisico e mentale; nell’*Anguttara Nikāya* si parla di una serie di felicità, dalle materiali a quelle spirituali, che sono definite «impermanentemente, dolorose e soggette al cambiamento (*anicca dukkha viparināmadhamma*)». L’idea di sofferenza è sempre connessa all’idea di impermanenza: ogni fenomeno si rivela essere sempre caduco ed effimero e data la sua natura produce sofferenza in chi continua, invece, a crederlo permanente. Più che connessa all’impermanenza in sé, è connessa alla pretesa (illusoria e quindi costantemente delusa) che qualcosa possa sussistere nel tempo e autonomamente. La consapevolezza dell’impermanenza infatti è la via per la liberazione. Se tutto viene riconosciuto come impermanente, anche la sofferenza stessa lo è. Un’interpretazione pessimistica di *dukkha* non è quindi legittima.

Il concetto di *dukkha* si articola in: 1. *dukkha dukkha*: sofferenza comune, dovuta a nascita, vecchiaia, malattia, morte; 2. *viparināma dukkha*: sofferenza dovuta al cambiamento di condizioni e stati felici; 3. *samkhāra dukkha*: sofferenza dovuta ai cinque aggregati dell’esistenza (*khandha*).⁷ Secondo gli insegnamenti del Buddha ciò che chiamiamo sé è in realtà una formazione complessa articolata in cinque aggregati:

1. aggregato delle forme materiali che comprende i quattro elementi (terra, fuoco, aria, acqua), i cinque organi di senso e la mente che ha come oggetto i pensieri;

³ *Majjhima Nikāya*, 63, tr. it. di F. Sferra, *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., pp. 228-229.

⁴ Buddha: letteralmente «Risvegliato». La parola Buddha deriva dalla radice sanscrita *budh-* e indica colui che ha raggiunto la *bodhi* (illuminazione).

⁵ Lo schema delle Quattro Nobili Verità è analogo a quello medico proposto da Ippocrate: la prima “verità” costituisce la diagnosi che individua la presenza del “male”; la seconda contiene l’eziologia che vede in *tanhā* la causa del “male”; la terza indica la prognosi positiva, ossia la possibile estirpazione della causa; la quarta propone l’Ottuplice Sentiero come terapia.

⁶ *Dukkha*: insieme all’impermanenza (*anicca*) e alla mancanza di un sé individuale (*anatta*) è una delle tre caratteristiche di ogni fenomeno esistente.

⁷ Prima del Buddha il termine *Khandha* significava: mucchio, ammasso. Con il Buddhismo indica i gruppi di attaccamento nei quali si articola la vita degli esseri viventi: 1. aggregato delle forme sensibili (*rūpakhandha*); 2. aggregato delle sensazioni (*vedanākhandha*); 3. aggregato delle percezioni (*saññākhandha*); 4. aggregato delle formazioni (*samkhārukhandha*); 5. aggregato della coscienza (*viññākhandha*).

2. aggregato delle sensazioni le quali possono essere piacevoli, spiacevoli o neutre e sono prodotte dal contatto tra gli organi di senso e le forme ad essi corrispondenti;
3. aggregato delle percezioni caratterizzato dalla consapevolezza delle sensazioni associata ad un atteggiamento di desiderio, di avversione o di sofferenza;
4. aggregato dei condizionamenti, i quali comprendono i fattori che determinano uno stato vitale;
5. aggregato della coscienza ossia della consapevolezza che tiene presente i nessi che la legano agli altri aggregati.

Nessuno degli aggregati è autonomo, ciascuno di essi è privo di sé, è legato agli altri da una rete di implicazioni reciproche. Nessun aggregato può avanzare la pretesa di definirsi in modo isolato, nemmeno l'aggregato della coscienza. È vero che la coscienza produce la consapevolezza del legame tra i diversi aggregati, ma è anche vero che senza di essi essa non avrebbe nulla di cui essere cosciente, per cui nemmeno potrebbe esistere. Essere e pensiero si danno in una relazione di reciprocità. Di tali implicazioni reciproche è data rappresentazione nel *Mahatanhāsankaya Sutta* incluso nella raccolta canonica del *Majjhima Nikāya*, dove il Buddha chiarisce il problema osservando che come il fuoco è diverso a seconda del combustibile che lo alimenta, così la coscienza risulta diversa a seconda degli oggetti a cui si riferisce:

Così come il fuoco che si determina in base a ciò che lo fa ardere: se è alimentato da legna, si determina come fuoco di legna; se è alimentato da sterpi, si determina come fuoco di sterpi; se è alimentato da erbe, si determina come fuoco d'erbe; se è alimentato da letame, si determina come fuoco di letame; se è alimentato da rifiuti, si determina come fuoco di rifiuti. Così la coscienza, qualsiasi sia l'origine che la fa sorgere, solo per questa essa si determina.⁸

L'aggregato della coscienza non è mai qualcosa di puro, essa si dà solo come coscienza di, ossia come coscienza relativa a un qualcosa di diverso da sé, come condizionata da ciò che rende possibile la sua attività.

Il re disse: «Venerabile Nāgasena la sensazione sorge là dove sorge la coscienza mentale?».
«Sì, sire, là dove sorge la coscienza mentale sorgono anche il contatto, la sensazione, la percezione, la volizione, l'applicazione iniziale dell'attenzione e tutti gli stati mentali che derivano dal contatto.»⁹

Il Buddhismo indica che la coscienza è presente in atto, cioè in continua relazione con un contenuto. L'essere coscienti non si dà mai come attività isolata, ma implica, sempre l'essere coscienti di qualcosa. Si può essere coscienti di oggetti, idee, stati d'animo, ma la coscienza deve sempre avere un contenuto. Significa che l'io come realtà in sé può essere solo frutto di un processo di astrazione: esso si mostra sempre come implicazione di un

⁸ *Majjhima Nikāya*, 38, tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 28.

⁹ *Milindapanha*, tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 151.

qualcosa. Il Buddhismo delle origini ha ben presente la difficoltà nell'estirpare l'illusione di un io come centro dell'attività della coscienza, come dimostra lo sforzo del monaco *Khemaka* nello spiegare agli altri monaci l'inconsistenza dell'opinione "Io sono":

«Purtuttavia, amici, a causa dei cinque complessi dell'attaccamento sono incorso nell'opinione dell'"Io sono", anche se questo "Io sono" in essi non vedo. Amici, è come se uno riguardo al profumo del loto azzurro o rosso o bianco dicesse: "E' il profumo della foglia", oppure "E' il profumo del colore", oppure "E' il profumo del filamento"; così dicendo direbbe correttamente? [...] Dovrebbe dire: "E' il profumo del fiore"». ¹⁰

Quindi l'io, come il profumo del fiore, esiste, ma esiste come realtà condizionata. Il termine "condizionato" non allude ad una situazione in cui qualcosa esiste e *poi* viene condizionato da altre cose, ma indica una situazione in cui qualcosa esiste *in quanto* condizionato.

Ogni realtà, compreso l'io, nasce, vive e muore solo in quanto intessuta di condizioni, in quanto costituita.

La teoria dell'*anattā* si misura non solo nella comprensione dello schema dei cinque aggregati ma anche del modello della co-produzione condizionata (*patīcasamuppāda*). ¹¹

Il *patīcasamuppāda* si compone di una serie di fattori tra loro dipendenti che spiegano la formazione della sofferenza, il processo percettivo e lo svolgimento della vita nel ciclo samsarico. Non si deve pensare che tra i fattori esista una casualità e una sequenza temporale: essi possono essere anche tutti simultanei, poiché non formano un processo lineare ma circolare. Il modello della co-produzione condizionata intende indicare che ogni realtà è, contemporaneamente, condizionata e condizionante, e viene rappresentato da uno schema composto da dodici anelli corrispondenti ad un fattore condizionato e condizionante. Il primo fattore della catena circolare è l'ignoranza, l'ultimo vecchiaia e morte. La catena mostra come inizialmente il processo prenda inizio dal contatto con l'ente reale, contatto rafforzato da una brama che spinge ad appropriarsi dell'oggetto stesso. La brama è a sua volta rafforzata con l'attaccamento all'oggetto, che a sua volta consolida la pretesa del soggetto di possedere l'oggetto desiderato. Connessa alla nascita, si muovono invecchiamento e fine dell'oggetto stesso. Tutto questo processo diventa insopportabile se accompagnato dall'ignoranza che crea l'illusione che vi sia qualcosa di permanente e duraturo nel tempo e consolida le radici dell'attaccamento all'oggetto e all'io che desidera.

La seconda delle quattro Nobili Verità è relativa all'origine di *dukkha: tanhā*¹², ossia la sete, la brama.

24.5 (338). Fino a che le radici sono intatte, forti,
un albero, sebbene reciso, ricresce.

Analogamente, quando la tendenza alla «sete» non è sradicata
la sofferenza sorge di nuovo. ¹³

¹⁰ *Samyutta Nikāya*, III, 1, 89, tr. it. di V. Talamo, Roma, Ubaldini, 1998, cit., p. 382.

¹¹ Su questo tema cfr. Payutto, *Dependent Origination. The Buddhist Law of Conditionality*, Bangkok, 1994, cap. IX.

¹² *Tanhā*: letteralmente significa «sete», nei testi buddhisti esprime sovente l'idea di desiderio autocentrato.

Tanhā significa più in particolare desiderio alimentato dall'avidità, brama accompagnata da attaccamento (*rāga*)¹⁴ per gli oggetti desiderati e per l'io che desidera. Il desiderio sensuale (*kāmatanhā*) si articola in relazione ai diversi oggetti dei desideri dei sensi come le forme, i suoni, gli odori, i gusti, gli oggetti della mente e del tatto. I desideri qui citati non vengono giudicati negativi in se stessi, ma lo divengono se sono accompagnati da attaccamento agli oggetti del desiderio e all'io che desidera. Questa precisazione viene illustrata in un passo dello scritto “*Le domande di Milinda*”:

Il re disse: «Venerabile Nāgasena, che differenza c'è tra uno che ha attaccamento (*rāga*) e uno che ne è privo?».

«Sire, uno aderisce, l'altro non aderisce!».

«Ma cosa significa, Venerabile, “aderisce” e “non aderisce”?».

«Sire, colui che ha attaccamento mangia il cibo gustandone il sapore ma nello stesso tempo provando attaccamento al sapore. Invece colui che non ha attaccamento mangia il cibo gustandone il sapore senza provare attaccamento al sapore».¹⁵

Questo distacco (*viveka*)¹⁶, qui evocato in rapporto al desiderio di cibo, può essere applicato a ogni oggetto del desiderio. L'origine ultima della sofferenza sta in *avijjā* (ignoranza), nell'ignorare che non c'è alcun io autonomo che possa definirsi centro di qualche attività, compresa quella del desiderare.

Tanhā ci porta al cuore del problema di *kamma*, l'azione. *Kamma* deriva dalla radice *kr* che indica l'agire, il fare, il produrre azioni che a loro volta determinano conseguenze e innescano catene casuali. Nel Buddhismo tale termine indica l'azione voluta cioè l'azione che si realizza in base alla forza di un desiderio, di una brama. L'azione non porta con sé una connotazione né buona né cattiva, è un termine neutro. Esso rimanda semplicemente al nesso causa-effetto provocato dall'agire. L'azione che il soggetto compie non può mai essere propriamente detta sua. Se l'io è un essere plurale, anche le sue azioni saranno determinate da plurali fattori. La libertà per il Buddhismo diventa quindi libertà dagli effetti dell'azione, capacità di distacco (*virāga*) da esse.

Vi è inoltre desiderio legato all'esistenza, ovvero la “brama di esistere” (*bhavatanhā*): non si deve intendere come semplice istinto di sopravvivenza, ma come ossessivo attaccamento alla propria esistenza, attaccamento frutto della falsa credenza in un io autonomo, sostanziale, autosufficiente. Si può addirittura avanzare l'ipotesi di una patologia dell'io insita nella volontà continua di ritenersi il fulcro di ogni attività ed evento. Un ego che asseconda le proprie volontà di onnipotenza e pretende un assoluto controllo sulla realtà. *Bhavatanhā* è causa dell'incapacità di accettare i limiti della propria esistenza e ciò porta ad

¹³ *Dhammapada* 24.5 (338), tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 567.

¹⁴ *Rāga* significa letteralmente «colore», cioè qualcosa che viene aggiunto all'oggetto, così come l'attaccamento si aggiunge al desiderio di qualcosa.

¹⁵ *Milindapanha*, tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha*, cit., pp. 174-175.

¹⁶ *Viveka*: il termine indica sia separazione fisica sia una forma di distacco dai vari stimoli da parte della mente. E' reso anche con il termine *virāga* che significa “scolorimento”, “privazione di colore (*rāga*)”.

un continuo stato di sofferenza. L'individuo vive costantemente nella paura di perdere qualcosa, vive in una continua tensione, dominato dalla preoccupazione della caducità, della transitorietà, della paura della morte. In un passo del *Dhammapada* colui in preda alla brama di esistere viene definito come uno che «passa di vita in vita come una scimmia in una foresta passa di ramo in ramo cercando frutto».¹⁷

All'opposto, vi può essere anche la “brama di non esistenza” (*vibhavatanhā*). Alla radice del dolore c'è sempre un'insoddisfazione, un malessere provocato dall'impermanenza della realtà: chi pensa di trovare conforto nei desideri per gli oggetti dei sensi si rende conto che quando il desiderio viene soddisfatto non cessa ma si ripresenta; chi desidera affermare il proprio ego è costretto ad accorgersi che ogni suo sforzo è vano; chi vuole affermare l'esistenza negando lo scorrere del tempo o sottraendosi da essa mediante qualche morte anticipata, si illude e non comprende le qualità della realtà.

L'ignoranza (*avijjā*) porta a non cogliere le qualità *anattā* (mancanza di sé) e *anicca* (impermanenza) della realtà, in tal modo il soggetto non giunge a dire questo non è mio, questo non è il mio ego, non si libera dalle catene del desiderio. È un'incapacità di vedere la natura degli enti.

La terza Nobile Verità sostiene che vi è una via di liberazione da *dukkha* che ne comporta la cessazione (*nirodha*)¹⁸, cioè il *nibbāna* (scr: *nirvāna*), alla lettera “estinzione” (del dolore, della sete, dell'attaccamento). Per ottenere la liberazione è necessario estirpare *tanhā*, oltre che l'attaccamento,¹⁹ l'odio (*dosa*),²⁰ l'illusione (*moha*). È liberazione dal *samsāra*, dal ciclo delle rinascite, dal dolore. Il *nibbāna* è pace. È sbagliato pensare che il *nibbāna* sia conseguibile solo dopo la morte: il Buddha ha affermato la possibilità di ottenerlo in questa stessa vita, intraprendendo il sentiero che porta alla cessazione del dolore: *dukkha nirodha*.

Tale sentiero costituisce il contenuto della quarta Nobile Verità. È chiamato «il sentiero di mezzo» (*majjhimāpatipāda*) perché evita sia l'estremo del ricercare la felicità soddisfacendo i propri piaceri e bisogni, sia quello di ricercare la felicità con pratiche ascetiche e di automortificazione. Quando, grazie alla meditazione, riusciamo a comprendere che sia gli oggetti che il sé sono un flusso di esperienze privo di elementi duraturi nel tempo, raggiungiamo l'illuminazione. Questo flusso di esperienze rappresenta per l'uomo non illuminato un sostrato di dolore, per il saggio il fondamento della liberazione. Il sentiero di mezzo è altresì conosciuto come «Nobile Ottuplice Sentiero» (*ariya attangika magga*) scandito in otto precetti:

1. giusta visione (*sammā ditthi*): conoscenza delle Quattro Nobili Verità e del carattere *anattā* (mancanza di sé) e *anicca* (impermanenza) della realtà. Ciò determina una retta conoscenza del reale e un corretto comportamento morale;
2. giusta intenzione (*sammā sankappa*): atteggiamento di benevolenza (*mettā*) senza discriminazione verso gli esseri viventi, di non-attaccamento (*virāga*) al sensibile;

¹⁷ *Dhammapada*, 24.1 (334), tr. it. di F. Sferra in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 566.

¹⁸ *Nirodha*: letteralmente «cessazione», «interruzione». Con questo termine si indica il superamento della sofferenza (*dukkha*) e viene anche utilizzato come sinonimo della terza Nobile Verità

¹⁹ Nell'iconografia buddhista l'attaccamento viene rappresentato con la figura del gallo.

²⁰ L'odio viene rappresentato con la figura del serpente.

3. giusta parola (*sammā vācā*): evitare ogni forma di parola sbagliata, quali chiacchiera, maldicenza, menzogna;
4. giusta azione (*sammā kammanta*) che deve seguire le regole morali;
5. giusto comportamento (*sammā ajīva*): evitare azioni che rechino danno agli altri essere viventi;
6. giusto sforzo (*sammā vāyāma*): far sorgere stati mentali positivi per sé e per gli altri ed eliminare gli stati mentali negativi già presenti;
7. giusta attenzione (*sammā sati*)²¹ rivolta al corpo, alle sensazioni, ai pensieri e agli oggetti del pensiero;
8. giusta concentrazione (*sammā samādhi*) ossia la pratica meditativa (*jhāna*). Il giusto *samādhi* si articola in quattro livelli: separazione dai fattori nocivi di attaccamento, illusioni, avversioni; stabilizzazione del primo livello che comporta calma, gioia e benessere; equanimità; consolidamento di equanimità e attenzione.

Equanimità (*upekkhā*), benevolenza (*metta*), compassione (*karuna*)²² e condivisione delle gioie altrui (*muditā*) costituiscono le quattro dimore divine, così chiamate perché chi le pratica ha la mente «a casa». *Karunā* è la capacità di partecipare ai dolori altrui; *muditā* la capacità di partecipare alle gioie altrui;

upekkhā equivale a imparzialità nei confronti degli altri esseri viventi, ma anche degli stati d'animo, dei comportamenti, delle opinioni.

2. Il Canone pali

Per definire il Buddhismo delle origini e addentrarsi nel problema cruciale del dolore necessaria è l'attenta lettura del Canone. Redatto in *pali*, dialetto indo-ario, è suddiviso nei "Tre Canestri", cosiddetti in riferimento alle ceste (*pitaka*) che contenevano i testi redatti su foglie o tavolette:

1. *Suttapitaka* ("Canestri dei discorsi") contenente le trascrizioni dei discorsi del Buddha durante gli anni di predicazione; esso consiste in cinque raccolte in pali (*nikāya*):
 - 1.1. *Dīgha Nikāya*: raccolta di discorsi lunghi
 - 1.2. *Majjhima Nikāya*: raccolta di discorsi medi
 - 1.3. *Samyutta Nikāya*: raccolta di discorsi per associazione
 - 1.4. *Anguttara Nikāya*: raccolta di discorsi per serie
 - 1.5. *Khuddaka Nikāya*: raccolta di discorsi brevi

²¹ *Sati* non è solo "attenzione" ma "attenzione consapevole". *Sati* assieme a fiducia (*saddhā*), energia (*virīya*), calma concentrata (*samādhi*) e saggezza (*pañña*) una delle cinque forze grazie al cui esercizio si ottiene il risveglio.

²² *Karunā* è la compassione attiva e riveste grande importanza nel pensiero buddhista, specialmente all'interno delle scuole del *Mahāyāna*.

2. *Vinayapitaka* (“Canestro della disciplina”) contenente testi relativi alle regole per monaci e monache;
3. *Abhidhammapitaka* (“Canestro della disciplina speciale”) sistemazione filosofica degli insegnamenti del Buddha.

CAPITOLO II

IL PROBLEMA DEL DOLORE

1. *Dhammapada: il sentiero della virtù*

All'interno di *Khuddaka Nikāya*, parte del *Sutta Pitaka*, è presente il *Dhammapada*²³. Risalente al III secolo a.C., il *Dhammapada* presenta 423 versi divisi in 26 capitoli. Espone i capisaldi della dottrina del Buddhismo delle origini. Ciascun capitolo ha un suo titolo, ma il criterio in base al quale sono raggruppate le strofe non è tanto tematico quanto mnemonico: spesso le strofe sono accomunate dal fatto che vi ricorre la medesima parola. La ripetizione è un tratto caratteristico dei testi buddhisti e conferisce loro solennità, oltre che facilitarne l'apprendimento mnemonico. Il *Dhammapada* è scritto in *pali*, la scelta di ricorrere ad un dialetto permise al Buddha di potersi far comprendere dalla gente comune.

Dhamma è la disciplina, la legge, la religione. *Pada* è la via, il sentiero. Il *Dhammapada* è quindi il sentiero della virtù. L'esposizione del *Dhamma* è un insegnamento pratico dalle finalità terapeutiche e tanto poco ha di dogmatico. *Dhamma*²⁴ (in sanscrito *dharma*) deriva dalla radice indoeuropea *dhṛ*, «sostenere», «stabilizzare». Il termine *dhamma* è, dunque, l'ordine che stabilizza e governa l'universo, è la legge morale che indica i doveri religiosi e sociali, è la dottrina o «legge» praticata dal Buddha stesso, è la realtà in senso ampio, sia come singole realtà sia come insiemi di realtà. Il Buddha per definire il suo *Dhamma* utilizza l'espressione *patiloma* che significa «controcorrente»: contro la corrente del vivere in balia del desiderio e dell'attaccamento.

L'essenza del *Dhamma* sta nella sua infinitezza spaziale e temporale, linguistica e logica: proprio perché è impossibile stabilirne i confini spaziali e temporali, esso risulta al di fuori di ogni concettualizzazione e risulta quindi inesprimibile. Ciò non significa però che di esso non si possa né dire né sapere nulla e soprattutto che non esista. Esso si pone come condizione di possibilità di ogni ente, di ogni dire e di ogni comprendere.

Il termine *dhamma* assume, nella tradizione buddhista, anche altre denominazioni, tra le quali *Śūnyatā* (Vacuità). Vacuità non va inteso come sinonimo di «nulla», ma come condizione di apertura che consente il darsi e il dispiegarsi di ogni determinazione, di ogni ente e fenomeno. La vacuità esprime il significato dell'*ānatman*: ogni elemento della realtà non possiede consistenza propria, autonoma, ma è il risultato di molteplici concause, di varie condizioni. Il sé è vuoto poiché è prodotto da cause e condizioni. Il vuoto è la qualità di ogni realtà. Quando si afferma che «tutti i *dhamma* sono caratterizzati dalla vacuità» significa che vuoti sono gli insegnamenti, le azioni morali e la realtà. «Tutto è vuoto» significherà allora che l'io non è né il principio né il destinatario del corso degli eventi, né il

²³ Il commentario al *Dhammapada* chiamato *Dhammapada atthakantā* è attribuito a Buddhaghosa.

²⁴ In quanto dottrina, il *Dhamma* costituisce uno dei Tre Gioielli, ossia delle tre verità su cui deve riporre fiducia chi vuole diventare buddhista. Gli altri gioielli sono il Buddha, come modello di vita e pensiero, e il *Sangha*, la comunità di fedeli.

padrone, né un semplice osservatore. L'io è un nome per indicare un evento, e come ogni nome porta in sé una molteplicità di significati e rimandi. La vacuità può essere rappresentata come il silenzio che è all'origine e alla fine di ogni suono e parola o come l'orizzonte logico che garantisce il formarsi delle idee.

Il *Dhamma* può essere paragonato all'Assoluto, in quanto non contenibile in nessuna forma, ma origine delle forme. La nozione stessa di Assoluto risulta contraddittoria: se Assoluto significa sciolto da ogni legame con un che di relativo, l'Assoluto deve riconoscere, per esistere, che esiste qualcosa di relativo che lo rende assoluto. A tale proposito chiaro risulta un passo degli scritti buddhisti:

Esiste, o monaci, un non-nato, un non-divenuto, un non-creato, un non-formato. Se, o monaci, non esistesse questo non-nato, non-divenuto, non-creato, non-formato, non si potrebbe conoscere alcuna via di salvezza da ciò che è nato, divenuto, creato, formato. Ma, o monaci, poiché esiste un non-nato, un non-divenuto, un non-creato, un non-formato, si può conoscere una via di salvezza da ciò che è nato, divenuto, creato, formato.²⁵

Il discorso del Buddha conferma la natura relativa dell'Assoluto: grazie all'Assoluto sfuggiamo al nato, al divenuto, al relativo. Però in tal modo si finisce per ammettere che l'Assoluto dipende dal relativo e quindi bisognerebbe giungere alla conclusione che non esiste un Assoluto in sé e per sé, ma solo in relazione al relativo. Questa conclusione sembra però essere coerente con un insegnamento buddhista secondo cui: «essendoci questo, c'è quello; apparendo questo, appare quello; sparendo questo, scompare quello»²⁶.

Il soggetto deve poi adeguarsi alla natura dell'Assoluto che egli intende cogliere. Il Buddha parla di individui capaci di rinunciare a ciò che li rendono relativi e incapaci a cogliere l'Assoluto. Si deve provare a diventare l'Assoluto, sciogliendosi da ogni forma di attaccamento praticando il distacco tanto dagli oggetti quanto dalla pretesa di far valere la propria autonomia. L'io è *anattā* e in quanto eccede le sue componenti è *śūnya* (vuoto). *Anattā* e *śūnya* coincidono: l'io non esiste in sé e per sé e per questo è vuoto di ogni determinazione assoluta.

Il Risveglio consiste nel realizzare la Buddhità (Natura di Buddha) ossia la Vacuità, intesa come una realtà massimamente aperta, senza forma, condizione del sorgere di ogni forma possibile. La vacuità è l'aspetto che ci permette di riconoscere come *nirvana* e *samsāra* siano in un certo senso coincidenti, perché ci proietta al di là dei dualismi. Il culmine dell'itinerario di liberazione si ha quando ci si libera dei dualismi concettuali e si riesce a fare a meno anche del concetto di vuoto inteso come verità, quando si riesce a “svuotare” anche il vuoto. Partendo dalla molteplicità dei fenomeni si giunge, al termine del sentiero che parte dall'accettazione delle Quattro Nobili Verità, a cogliere la vacuità come qualità intrinseca a tutti i fenomeni, ci si libera da attaccamento e sofferenza.

La vacuità, insomma, manda in rovina colui che l'afferra come un non essere. Chi d'altro lato, immagina la vacuità come un essere ed attribuisce esistenza ai coefficienti, il fondamento, secondo lui, di essa vacuità, -

²⁵ *Udāna*, 8.3 (73), tr. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 698.

²⁶ *Majjhima Nikāya*, 115, tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 160.

anche per costui, che non ha compreso qual è il cammino che porta al *nirvana*, l'insegnamento della vacuità è fonte unicamente di confusione. In tal modo la vacuità manda in rovina anche colui che l'afferra come un essere.²⁷

Il tema del dolore è presente in tutti i testi buddhisti, ma fondamentali, per poter in poche righe riassumere l'immensa quantità degli insegnamenti del Buddha, sono tre versi del capitolo XX "Il sentiero", del poema *Dhammapada* (277, 278, 279):

20.5 (277). Quando grazie alla saggezza una persona percepisce:

«Tutti i coefficienti sono transeunti (*anicca*)»,

allora essa si disincanta dal dolore.

Questo è il sentiero della purezza.

20.6 (278). Quando attraverso la saggezza una persona percepisce:

«Tutti i coefficienti sono sofferenza (*dukkha*)»,

allora essa si disincanta dal dolore.

Questo è il sentiero della purezza.

20.7 (279). Quando attraverso la saggezza una persona percepisce:

«Tutti i coefficienti sono privi di sé (*anattā*)»,

allora essa si disincanta dal dolore.

Questo è il sentiero della purezza.²⁸

Propedeutica all'analisi del problema centrale dell'eliminazione del dolore è la comprensione delle qualità *anicca* e *anattā* dei coefficienti della realtà.

Il termine *Dhamma* è qui tradotto con "coefficienti". Coefficiente è una causa che opera insieme con altre, è un termine che ha in sé cause e condizioni. I coefficienti (*samskāra*) sono impulsi legati alla coscienza, ma indicano anche l'intera realtà. L'utilizzo del termine "coefficienti", invece di "cose" o "fenomeni", permette un immediato rimando ai cardini del pensiero buddhista: *anattā*, *anicca*, *dukkha*. Quando si parla di coefficienti si intende già in primis il legame esistente tra una causa ed il suo effetto, implica la nozione di co-produzione condizionata. *Dhamma* nell'accezione di "coefficienti", rimanda al significato tecnico di "formazioni mentali", mentre generalmente viene tradotto con i termini "cose" o "realtà". Non si percepisce il semplice oggetto in sé, ma lo si percepisce inserito nella rete di relazioni che lo pongono in essere. Ogni singola realtà può essere rappresentata come luogo di intersezione di almeno due linee, deriva da una relazione. Ecco il modello a rete: la realtà è una rete dinamica, una sua rappresentazione con linee e punti fissi ed immobili non è possibile. È necessario pensarla come un modello elastico dove vi siano garantiti movimenti continui in modo che le comunicazioni non si esauriscano e i flussi non cessino.

²⁷ *Testi Buddhisti*, tr. it. Torino, 1983, p. 389. Cfr. *Vimalakīrti Nirdeśa Sūtra*, tr. it. Roma, 1982, p. 30. Su *Chandrakīrti* cfr. C. Rizzi, *Chandrakīrti*, Delhi, 1987.

²⁸ *Dhammapada* 20.5 (277), 20.6 (278), 20.7 (279), tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 255, 256.

«Tutti i coefficienti sono transeunti, sono sofferenza, sono dolore»: comprendendo come i coefficienti stessi inglobino i cinque aggregati (corpo, sensazioni, percezioni, mente, coscienza) che formano l'individuo stesso, e come questi siano transitori, effimeri, non autonomi, fonte di dolore e sofferenza, l'individuo si libera dall'attaccamento verso il reale. L'individuo non cerca più di reiterare ciò che è piacevole e di evitare ciò che è spiacevole.

La prima Nobile Verità è descritta come *sankhāra dukkha*, vale a dire come sofferenza legata ai coefficienti che intervengono nella costituzione dell'esistenza. La natura della sofferenza non è riconducibile a un mero stato psicologico appartenente all'individuo ma riguarda le modalità di strutturazione del senso dell'io: si tratta di una sofferenza endemica generata dalle dinamiche di costruzione del sé e di attaccamento al sé.

Tutte le cose sono prive di realtà e perciò causa di dolore, sono impermanenti in quanto causate, non esiste un qualcosa che non sia dipendente da un fattore: tutte le cose hanno origine da una causa. Il termine “coefficienti” può essere tradotto anche con *sankhāra* che si riferisce alle impressioni del *kamma* passato, alle formazioni karmiche che costituiscono gli elementi responsabili della vita presente, in un buono o cattivo destino, secondo le azioni passate.

Sankhāra connota un processo dinamico, un aggregato. Rimanda infatti all'aggregato delle formazioni mentali (uno dei cinque *khandha*) ovvero pensiero discorsivo, volizione, immaginazione, emozione.

Dissolvere tali coefficienti, insieme all'interrompere la formazione di nuovo *kamma*, conduce al *nibbāna*. Solo chi ha veramente compreso la natura delle cose (impermanenti, prive di un sé e fonte di dolore) può conseguire l'illuminazione.

È bene notare come l'aver tradotto “*Dhamma*” con “coefficienti”, non risulti una scelta superficiale, ma implichi una serie continua e molteplice di rimandi alle basi del pensiero buddhista, un punto di partenza per una retta visione della realtà.

2. *Anattā e Anicca: tutti i coefficienti sono privi di sé e transeunti*

Quando si afferma che «*sabbe dhamma anattā*»²⁹, non si deve tradurre con «tutti i *dhamma* non esistono», ma con «tutti i coefficienti sono privi di sé». *Dhamma*, ossia ogni oggetto e aspetto della realtà fisica e mentale, esistono in forma condizionata e non come realtà autonome e indipendenti.

Ātman in sanscrito ha in generale tre significati:

1. il sé universale, *il Brāhman*;
2. il sé particolare, l'anima individuale, *jivātman*;
3. «sé» come equivalente di «se stesso».

Nel Buddhismo delle origini in nessuna di tali accezioni corrisponde all'*ātman* qualcosa di reale in senso sostanziale. In particolare:

²⁹ *Dhammapada* 20.7 (279), in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 256.

1. L'*ātman* come sé universale è concepibile solo in relazione alle sue manifestazioni senza cui non verrebbe colto;
2. L'*ātman* individuale viene colto solo se in relazione all'*ātman* universale;
3. ogni realtà (*dhamma*) qualora si voglia dire come «sé» deve ricorrere al confronto con l'altro da sé, fonda se stessa a partire dal confronto necessario con il non essere.

La teoria dell'*anattā* vuole condurre all'eliminazione di ogni pretesa che considera la realtà come assoluta, irrelata. Il Buddhismo non nega tout court l'esistenza dell'io, nega che si possa dare come puro, assoluto, autonomo e sostanziale. Ogni cosa è intrinsecamente costituita da altre cose, la realtà presenta un aspetto a rete: non esiste un centro, un punto assoluto attorno a cui gravitano gli altri elementi, ma ogni essere è costituito da relazioni. Per il pensiero buddhista nessuna entità è in sé e per sé, ma tra due elementi esiste sempre una relazione intrinseca, ogni realtà è un termine all'interno di una relazione e non esiste un tempo anteriore o posteriore a tale relazione, né la relazione esiste indipendentemente dai suoi termini. Non si dà mai qualcosa di separato, perché non si può mai riscontrare situazione né logica, né fisica che non comporti una forma di relazione.

La critica alla sostanzialità dell'io ha un fine pratico: eliminare la causa del dolore e ogni forma di sofferenza, dovuta all'attaccamento (*upādāna*) che accompagna ogni desiderio. L'ignoranza, creando l'illusione che vi sia qualcosa di sostanziale e permanente, crea le premesse perché nasca e si radichi l'attaccamento all'oggetto, al desiderio di possederlo e di consumarlo, all'io in quanto soggetto che desidera. Affermare che il nucleo dell'insegnamento buddhista sia il non attaccarsi ad alcuna realtà al fine di estirpare il dolore connesso alla natura umana non significa soltanto che l'io non debba attaccarsi ad alcun oggetto, ma che non debba attaccarsi nemmeno all'idea di un io autonomo. Il non-attaccamento (*virāga*) da coltivare è quindi integrale.

Altro concetto cardine utile alla comprensione del dolore è quello di *anicca* (impermanenza), ben esemplificato in questo brano:

Basta, Ānanda, non piangere, non gemere! Ānanda, non ti ho già precedentemente detto che tutte quelle cose che ci sono care e piacevoli sono destinate a subire cambiamento, ad annullarsi e a modificarsi? Allora, Ānanda, come potrebbe essere altrimenti? Qualsiasi cosa che è nata, divenuta, composta, è soggetta a decadimento: come potrebbe essere diversamente?³⁰

L'individuo che intende intraprendere il cammino di liberazione dal dolore e dalla sofferenza deve tener presente che ogni cosa, ogni fenomeno, ogni individuo ma anche ogni valore è effimero. Se non si comprende la transitorietà della realtà si finisce per vivere in una bolla di ignoranza e di cecità, vivendo un inferno di desideri senza fine, di tensione a possedere sempre di più e a mantenere quanto accumulato.

³⁰ *Mahāparinibbānasuttanta (Il grande discorso del nibbāna definitivo)*, V, 14, tr. it di C. Cicuzza, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 1173.

Una persona ordinaria, o monaci, che non ha ricevuto gli insegnamenti [...] vede nel modo seguente [...]: «Questo è il sé, questo è il mondo; dopo la morte io sarò permanente, imperituro, eterno, non soggetto a cambiamento, durerò per l'eternità».³¹

L'individuo ostinato in queste sue illusioni inventa nuovi simulacri di sostanzialità e di permanenza: non solo oggetti e beni materiali, ma anche valori e principi. La realtà è una rete di relazioni che unisce e lega i fenomeni, il modello della co-produzione condizionata (*patīccasamuppāda*) dimostra come la realtà sia condizionata e allo stesso tempo condizionante: chi coglie la funzione di *anattā* e *anicca* dovrebbe vivere nella consapevolezza che l'universo delle cose e degli esseri viventi non è mai da afferrare per possedere, ogni ente è da sempre afferrato e posseduto dalla rete di cose ed esseri che danno vita alla realtà.

«Ānanda, tra gli elementi interconnessi che hanno fatto sì che la ciotola esista, vedi dell'acqua?»

«Certo, signore. Il vasaio ha avuto bisogno di acqua per impastare l'argilla e modellare la ciotola».

«Dunque, l'esistenza della ciotola dipende dall'esistenza dell'acqua. Inoltre Ānanda, vedi l'elemento del fuoco?».

«Certo, signore. E' stato necessario il fuoco per cuocere l'argilla, dunque vedo in essa fuoco e calore».

«Che altro vedi?».

«Vedo aria, senza la quale il fuoco non si sarebbe acceso e il vasaio non avrebbe respirato. Vedo il vasaio e l'abilità delle sue mani. Vedo il forno e la legna che l'ha alimentato. Vedo gli alberi che hanno fornito la legna. Vedo la pioggia, il sole e la terra che hanno fatto crescere gli alberi. Signore, vedo migliaia di elementi interconnessi che hanno concorso alla formazione di questa ciotola».³²

3. *Dukkha: tutti i coefficienti sono dolorosi*

Il capitolo XX del *Dhammapada* intitolato "Il sentiero" (*Maggavaggo*) si apre affermando che l'Ottuplice Sentiero è la sola via da seguire, la liberazione dal dolore deve essere raggiunta con le proprie forze. La vita è un pellegrinaggio e noi siamo viandanti alla ricerca della fine del sentiero, della cessazione del dolore. Il dolore è connaturato alla natura umana, è proprio di ogni individuo che si diletta nel mondo sensibile, che prova piacere per le soddisfazioni dei sensi. Il dolore catapultava nel ciclo samsarico di nascita, vecchiaia, morte; l'individuo che non se ne libera soffre.

L'uomo ordinario quando è toccato dal dolore soffre, è come se due frecce colpissero il corpo e la mente. Le frecce indicano il dolore fisico e mentale che affliggono l'individuo, in particolar modo l'individuo ignorante che di fronte ad una sensazione spiacevole tende a generare avversione nei suoi confronti. Il saggio invece quando viene toccato dal dolore non si affligge e non si lamenta, viene colpito solo da una freccia che intacca il corpo non la mente. Saper discernere, come il saggio, la differenza tra dolore fisico e dolore mentale, generato dall'attaccamento alla sensazione spiacevole, è fondamentale per comprendere che

³¹ *Majjhima Nikāya*, 22, tr. it. di R. Gnoli, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 240.

³² *Samyutta Nikāya*, XXXV, 84 (da Thich Nath Hanh, *La vita di Siddharta il Buddha*, Ubaldini, 1992, cit., p. 302).

se poco o nulla è in nostro potere circa la freccia del dolore fisico, molto, invece, possiamo riguardo alla freccia del dolore mentale, ossia alla nostra relazione con la sensazione dolorosa. Il dolore viene diluito in “un oceano di saggezza” (il significato letterale di “Dalai Lama”) per cui perde la sua morsa ferrea sulla realtà e sulla vita. Il dolore è quindi il nucleo centrale del capitolo, nonché dell’insegnamento buddhista. Meta finale del sentiero è il *nibbāna*. Di esso non si può dire né che è uno stadio di annichilimento né che è una forma di esistenza. L’unico modo di indicarlo è quello di definirlo come contrario alle caratteristiche dell’esistenza dei fenomeni. Il *nibbāna* è quindi immortale, permanente, senza fine, è riposo, pace.

Questo è un punto problematico all’interno dello stesso Buddhismo; l’insieme delle scuole buddhiste è talmente ampio e vario che alcuni aspetti vengono affrontati in modi diversi e addirittura contraddittori.

Per alcune scuole, come per esempio lo Zen, ritenere che il *nibbāna* sia permanente è l’estremo, potentissimo vincolo illusorio che ancora lega al *samsāra*, mentre bisogna far crollare anche quell’ultimo “mito” di una permanenza o assolutezza del *nibbāna*, del Buddha, del Buddhismo stesso. Solo così ci si libera totalmente del dolore. Quando si parla di Buddhismo Zen si intende quella forma di Buddhismo – nata in Cina (con il nome di *chan*) intorno al VI secolo e poi sviluppatasi in Giappone a partire dal XII-XIII secolo – che coltiva in primo luogo la meditazione, lasciando sullo sfondo le dispute teoriche, gli aspetti dottrinali, i testi canonici e l’uso di cerimoniali. Per parlare del Buddhismo Zen nel modo più diretto possibile è necessario utilizzare qualche *kōan* o *mondō*, ossia le forme discorsive minime con cui il Buddhismo Zen ci comunica la necessità di non ricorrere a discorsi.

È però necessario sottolineare che lo Zen è una forma di Buddhismo e che, quindi, non mette in discussione le acquisizioni teoriche esposte dal Buddha; lo Zen semplicemente si propone come una pratica rivolta a mostrare, più che a dimostrare.

Kōan può sussistere da solo o può costituire l’ultima risposta di un maestro in un *mondō*, ossia all’interno di un breve dialogo con un allievo, dove quest’ultimo è portato ai limiti delle proprie capacità razionali. Il *kōan* è un mezzo che aiuta il discepolo a disfarsi degli schemi concettuali che gli impediscono di conoscere direttamente i caratteri di sofferenza, di insostanzialità e di impermanenza che qualificano la realtà; è uno dei mezzi per conseguire il Risveglio. La nostra mente, messa in crisi ogni sicurezza ed ogni certezza dottrinale, appare libera da ogni contenuto, vuota.

Su che cosa deve stabilirsi e dimorare la mente?

Deve stabilirsi sul non-dimorare e là dimorare.

Cos’è questo non-dimorare?

Significa non lasciare che la mente dimori su nessuna cosa di nessun genere.

E cosa significa questo?

Dimorare su nulla significa che la mente non si fissa sul bene o sul male, sull’essere o non-essere, sul dentro o sul fuori o da qualche parte tra i due, sul vuoto o sul non-vuoto, sulla concentrazione o sulla distrazione.

Questo dimorare su nulla è lo stato in cui essa deve dimorare; e di coloro che lo raggiungono si dice che hanno la mente che non dimora; in altre parole, hanno la mente di Buddha.³³

Ciò che si ottiene attraverso la pratica meditativa è una purificazione della coscienza. Tuttavia l'idea di purificazione non può costituire il contenuto della mente, né nella forma di oggetto di desiderio, né nella forma di dovere da compiere; è necessario fare il vuoto anche del vuoto stesso. Appare ora chiara la negazione della concezione di un *nibbāna* permanente. Se così fosse non si scioglierebbero i vincoli con la dimensione samsarica. È necessario far crollare ogni attaccamento ogni vincolo di permanenza: «La prima e ultima meta del Buddhismo Zen è realizzare che tutto è *mu*».³⁴

A tale proposito chiaro risulta un famoso *kōan* contenuto in un breve *mondō* riferito al maestro Jōshū:

«Una volta un monaco chiese al Maestro Jōshū: “Un cane ha la Natura di Buddha, o no?”. Jōshū disse: “*Mu*».³⁵

Ora, letteralmente, «*mu*» significa «no» o «senza», per cui, ad una prima lettura, la risposta del maestro appare chiara: «un cane *non* ha la natura di Buddha». Ad un secondo livello, ma contemporaneamente, «*mu*» significa «vuoto», non come risposta a quella domanda, ma come affermazione che riguarda ogni elemento del *mondō*: maestro, allievo, idea e parola «cane», idea e parola «natura di Buddha» ecc. «*Mu*» è qualità di ogni cosa, sia di quelle reali (maestro e allievo), sia di quelle pensate (idea di cane, idea di Buddha).

Coloro che si attaccano ad un oggetto specifico, in tal caso alla dimensione del *nibbāna*, come il punto estremo da raggiungere, come un qualcosa di prezioso da ottenere, dimenticano che questo afferrare degrada loro e l'oggetto a cui tendono. A causa di tale tensione essi prediligono un certo stato di coscienza come meta finale e non sono così mai del tutto emancipati, non hanno reciso l'ultimo legame che li tiene legati all'esistenza. Il *nibbāna* non deve mai essere visto come il raggiungimento di un fine e poiché non vi è raggiungimento di un fine non vi è nemmeno il permanere in esso.

In Ta-Chu Hui-Hai abbiamo questo dialogo:

D: «Quando la mente dimora nel vuoto, questo non è attaccamento?».

R: «Quando si hanno pensieri intorno a questo permanere, vi è un attaccamento».

D: «Quando la mente permane nel non-permanente, non è questo un attaccamento al non-permanente?».

R: «Quando non si intrattengono pensieri intorno al vuoto, non vi è attaccamento».³⁶

Il raggiungimento del *nibbāna* e il superamento del dolore si ottengono percorrendo l'Ottuplice Sentiero, che risulta tripartito: il primo gruppo, conoscitivo, è costituito dalla

³³ J. Blofeld, *L'insegnamento di Hui Hai sull'illuminazione improvvisa*, tr.it. Roma. 1977, cit., pp. 35-36.

³⁴ Thich Thien An, *Teoria e pratica dello zen*, tr. it. Roma, 1984, cit., p. 67.

³⁵ Z. Shibayama, Mumonkan. La porta senza porta, tr. it. Roma, 1977, cit., p. 27.

³⁶ D.T. Suzuki, *La dottrina zen del vuoto mentale*, Roma, Ubaldini, 1968, cit., p. 56.

retta visione e dal retto pensiero. Ciò che deve esser visto e conosciuto sono le Nobili Verità e le qualità *anattā* e *anicca* della realtà.

Il secondo gruppo, morale, è costituito dalla retta parola, dalla retta azione e dal retto modo di agire. Il terzo gruppo, contemplativo, è costituito dal retto sforzo, dalla retta attenzione e dalla retta concentrazione. Il retto sforzo consiste nell'evitare l'insorgere di stati mentali negativi per sé e per gli altri e nel mantenere gli stati mentali positivi. Gli ultimi due precetti riguardano in modo esplicito le facoltà della conoscenza.

Ciascun individuo può iniziare il cammino partendo dal punto che ritiene più opportuno; la buona riuscita del percorso dipende unicamente dal perfetto equilibrio dei vari componenti: moralità e saggezza. Va evitata sia una condizione di bontà cieca sia di intelligenza cinica. Se la mente viene lasciata in balia degli impulsi essa diventa preda dell'ignoranza e dell'attaccamento ed è lacerata dal dolore. La radice di tutta la nostra sofferenza nel *samsāra* è l'ignoranza. Cosa si intende per ignoranza? L'ignoranza (*avijjā*) non viene intesa come una scarsità di nozioni ma con l'illusione che la realtà sia permanente e sostanziale. *Avijjā* è caratterizzata dalla cecità davanti alla vera realtà delle cose e dall'essere continuamente ingannati da ciò che si crede sia la realtà. *Avijjā* è il primo anello del modello della co-produzione condizionata: «Condizionate dall'ignoranza (*avijjā*) sorgono le tendenze (*samskhāra*)».³⁷

L'ignoranza ci induce a ritenere normali le molteplici forme dell'attaccamento e a dimorare in esse. È un avere convinzioni mentali radicate e allo stesso tempo non comprendere quanto esse siano nocive. Il vivere distratto, non consapevole è l'aspetto più evidente di *avijjā*.

13.8 (174). Questo mondo³⁸ è divenuto cieco.

Pochi qui vedono profondamente.

Come un uccello liberato dalla rete,

pochi vanno in paradiso.³⁹

L'uomo nasce nell'errore, nell'ignoranza. E la liberazione assume le forme di un progressivo togliimento di strati di illusione e di inganni. Liberarsi è ri-conoscere la reale natura di ciò che da sempre c'è (le qualità *anattā*, *anicca* e *dukkha*), ma che agli occhi velati dall'ignoranza dell'uomo non era dato sapere. Le vie della liberazione sono affidate alla conoscenza, ci si salva sapendo. Si noti anche il gioco di parole tra il termine "mondo" che nel testo del *Dhammapada* è espresso da "*loka*", il cui significato è luminoso, e il suo attributo "cieco".

Quanto più l'individuo si rende conto che ogni realtà è priva di sé e non sostanziale, tanto più può comprendere che ogni essere dipende dagli altri e può agire sulla base di tale

³⁷ *Samyutta Nikāya*, II, 1, tr. ingl. Pali Text Society, Oxford, 1992-1994, p. 2; cfr. tr. di V. Talamo, Ubaldini, Roma, 1998, cit., p. 211

³⁸ Con il termine «mondo» qui si intende «la gente ordinaria».

³⁹ *Dhammapada* 13.8 (174), tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 537.

consapevolezza. La massima che scaturisce dalla relazione reciproca tra gli esseri è: «Badando a se stessi, si bada agli altri; badando agli altri, si bada a se stessi».⁴⁰

La mente preda dell'ignoranza rimane prigioniera del ciclo del *samsāra*, della brama, della paura della morte. Come si passa dalla mente inquinata alla mente pura? È la mente stessa in grado di auto-purificarsi, di passare da uno stato di cecità a quello dell'Illuminazione? o esiste un qualcosa di esterno, un potere divino che conduce la mente al Risveglio? Il Buddismo delle origini non parla di alcun potere esterno alla mente. La mente grazie alla meditazione può esser condotta al Risveglio.

4. *La pratica della meditazione e la mente*

Il termine pāli che designa la meditazione è *citta-bhāvanā*, che letteralmente significa «ciò che porta in essere la mente-cuore». Grazie alla pratica meditativa, non solo è possibile risvegliarsi alla nostra più autentica realtà, ma ci è anche dato di sperimentare la pace che deriva dall'unione delle nostre menti con i nostri cuori. Le forme della meditazione buddhista sono due: la concentrazione (*samādhi*) e la visione profonda (*vīpaśsanā*). La concentrazione era una forma praticata ancor prima degli insegnamenti del Buddha, da egli poi ritenuta non essenziale.

Il problema fondamentale consiste nel realizzare il passaggio da una mente offuscata dalla nescienza a una mente risvegliata. Il Buddismo può essere definito una saggezza della mente, la quale implica un tipo di conoscenza che trasforma l'intera vita e non solo il pensiero, il cui fine è lo scopo pratico di eliminare le radici della sofferenza. Lo strumento utile di “dis-inquinamento” della mente è la meditazione.

Per esercitare l'attenzione è fondamentale controllare il respiro. Il respiro va controllato ma non nel senso di “dominato”. Il respiro è ciò di più intimo che ogni essere vivente possiede, attenzione al respiro è attenzione al movimento di inspirazione e di espirazione. Il respiro deve essere regolato in modo da non risultare né affannato né forzato, si contano i respiri con un'attenzione sempre costante. La calma nella pratica meditativa è fondamentale, se la si pratica con tensione cercando affannosamente di non mollare il respiro, si alimenta un atteggiamento avversivo. Il risultato dovrebbe essere che il meditante ottiene un respiro tanto sottile da non poter essere calcolato; il movimento della mente e l'andamento della respirazione diventano interdipendenti. Concentrarsi sulla respirazione non vuol dire sforzarsi di concentrarsi ma essere consapevoli della respirazione creando stabilità all'interno dell'agitazione mentale. Oltre al controllo del respiro è necessario coltivare quello che il Buddha definisce il Nobile Silenzio, ossia il silenzio che aiuta il cammino verso il Risveglio. È un silenzio che accoglie, che consente di cogliere le qualità della realtà; un silenzio pieno di attenzione e sollecitudine. In tale spazio l'energia del corpo e della mente non è impiegata nel ragionare, nel parlare, nel riflettere sulle nostre azioni, ma

⁴⁰ *Samyutta Nikāya*, V, III, 19.5, tr. it. di V. Talamo, Ubaldini, 1998, p. 631.

è impiegata nell'accogliere, nel sentire la realtà che ci circonda. Il silenzio ci aiuta ad alleggerire il peso della compulsione che ci spinge a inseguire i desideri e le pulsioni quotidiane, ci accompagna nella retta visione liberata da ogni sorta di attaccamento. Durante una seduta di meditazione, in virtù del semplice tornare e ritornare al respiro, lasciando andare tutto il resto, ci dedichiamo a creare più spazio nella nostra mente per accogliere il presente grazie alla consapevolezza (*sati*). Un ostacolo alla continuità nella pratica meditativa, e quindi a dimorare nel momento presente, è la fretta. Essa è dolorosa in quanto ci allontana da noi stessi. Un altro impedimento per la mente e per il dimorare nel momento presente è rappresentato dall'abitudine a programmare e a considerare l'evoluzione della vita come una successione di tappe prestabilite:

Tendiamo a considerare il momento presente un mezzo per ottenere un fine. Se nel momento A compio una determinata azione, sarò felice nel momento B, nella nostra pratica, invece, ogni momento è un mezzo e un fine, lo scopo del momento A è appunto il momento A [...] L'insegnamento del Buddha riguarda il risveglio, o liberazione, e questo sembrerebbe un obiettivo. Ma il solo modo di raggiungerlo è essere totalmente dove siamo, assolutamente presenti in questo momento.⁴¹

Grazie alla meditazione comprendiamo che sta a noi scegliere cosa coltivare nella nostra vita e che il cammino verso l'illuminazione non è un progetto astratto e lontano nel tempo, ma è un cammino nel quale coltiviamo la pratica della libertà dalle radici della sofferenza. Praticiamo la libertà ogni volta in cui sentiamo di avere in noi le risorse per scegliere ciò che nutre e sostiene il nostro bisogno di pace: la vera pace è la pace interiore. Il cercare avidamente la pacificazione è un atteggiamento negativo e induce a credere che lo scopo della meditazione sia di sedare la mente e non quello di coltivare la presenza mentale. Gli individui spesso si avvicinano alla meditazione desiderando di ottenere pace e serenità all'istante e la abbandonano non appena scoprono quanto la mente sia preda in modo incessante di irrequietezza e distrazione.

La pratica meditativa è connessa anche all'etica, in quanto tali esercizi sono inclusi nei quattro livelli di «assorbimento sensibili» che assorbono le forme di attaccamento. Il primo, in cui l'attenzione viene applicata e mantenuta per separarci dalle passioni e dai fattori nocivi di attaccamento, avversione e illusione porta ad uno stato di gioia; il secondo, in cui l'attenzione viene stabilizzata; il terzo, in cui il piacere e la gioia sono goduti senza attaccamento; il quarto, dove la consapevolezza e l'equanimità rendono minima la presenza del dolore. Questa è la retta concentrazione, ultimo precetto dell'Ottuplice Sentiero.

Questa è chiamata, o monaci, la retta concentrazione. Questa è chiamata, o monaci, la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore.⁴²

⁴¹ L. Rosenberg, *Vivere alla luce della morte. Sull'arte di essere davvero vivi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2001, pp. 117-118.

⁴² *Dīgha Nikāya*, 22, tr. it. di C. Cicuzza, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 370.

I risultati finali di questa concentrazione dovrebbero essere: l'esperienza che ogni realtà è vuota (*śunya*), *animitta* (senza proprie caratteristiche) e la liberazione suprema, il *nibbāna*. Ciò che dovrebbe risultare dalla meditazione è una purificazione della coscienza stessa.

Il tema della mente nel pensiero buddhista si presenta come un problema tanto interessante quanto complesso: questa natura problematica dipende dalle difficoltà non solo relative alla definizione di mente e alle sue funzioni, quanto alle varie interpretazioni fornite dalle diverse scuole buddhiste.

Il primo verso del *Dhammapada* recita:

1.1 (1). Preceduti dalla mente (*mano*) sono gli stati mentali (*dhamma*),
la mente è il loro elemento più importante, essi sono essenziati di mente.
Se con mente inquinata (*paduttha*)
una persona parla o agisce,
la sofferenza lo segue,
come la ruota del carro l'orma di chi lo traina.⁴³

In questo passo non si afferma che “tutte le cose derivano dalla mente” ma che essa è l'elemento costitutivo degli stati mentali. Inoltre viene sottolineato come la condizione della mente sia legata alla sofferenza: una mente inquinata produce sofferenza.

Il Buddhismo delle origini determina la mente come organo interno dotato di funzioni che permettono il formarsi di sensazioni, pensieri, ricordi. Con il termine *mano* si indica la capacità di pensare nel senso di raccogliere le sensazioni del mondo esterno, dubitare delle certezze acquisite e prendere decisioni; con *viññāna* si indica la presa di coscienza delle operazioni con cui *mano* entra in rapporto con i pensieri. *Citta* invece conferisce consistenza ai fenomeni.

Viññāna potrebbe essere definita autocoscienza, con la consapevolezza che “auto” di “autocoscienza” non debba riferirsi ad un io stabile, ma colga il funzionamento della mente. La presenza mentale (*sati*), una volta coltivata e perfezionata grazie alla meditazione, porta alla conoscenza profonda della realtà e allo sradicamento del desiderio, fonte di dolore. La mente di chi invece è convinto che il mondo sia fatto di semplici cose separate da sé e tra loro, vive in un inferno di desideri senza fine, di tensioni a possedere sempre di più, di ipertensioni rivolte a mantenere ciò che riesce ad accumulare. Una simile mente sprofonda nell'ignoranza non rendendosi conto di essere parte del mondo e ignorando di essere, al par di questo, impermanente.

3.3 (35). È difficilmente controllabile, è rapida
vola via a suo piacimento:
è bene soggiogare la mente.
La mente soggiogata porta gioia.⁴⁴

⁴³ *Dhammapada* 1.1 (1), tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 503.

⁴⁴ *Dhammapada* 3.3 (35), tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 510.

La mente come ogni *dhamma* è *anātman* e *śūnya*, essa deve essere lasciata libera da ogni sorta di attaccamento, anche nei confronti dei suoi stessi pensieri: conoscere la mente significa ottenere l'illuminazione, raggiungere il *samādhi*.

La presenza mentale può essere coltivata, grazie alla meditazione, in un processo che va dalla massima dispersione alla massima concentrazione della mente e che comporta non solo un approfondimento conoscitivo, ma anche lo sradicamento delle cause della sofferenza. È importante ricordare che la causa principale della sofferenza è il desiderio accompagnato da attaccamento, anche nel caso in cui l'oggetto del desiderio è sublime come la gioia provata quando la mente giunge alla massima concentrazione. Questa avvertenza è fondamentale perché il Buddhismo antico aveva già previsto la possibilità di trasformare l'attività della mente in oggetto di attaccamento.

L'esperienza della verità delle cose del mondo chiede alla mente che guarda il mondo di neutralizzare le sue attività rappresentative, cognitive, la cui connotazione fondamentale consiste nell'istinto di appropriazione-identificazione. La mente risvegliata si configura come una mente pacificata.

Il vuoto come qualità di ogni fenomeno, così come della mente stessa, non deve essere ritenuto un principio assoluto: il culmine del percorso di liberazione si ha quando si fa a meno anche del vuoto stesso, quando se ne coglie la vacuità. «Mondo come vacuità» viene ora a significare: mondo strutturato da elementi interdipendenti; ogni forma materiale, così come ogni sensazione o percezione non ha natura propria. L'assenza di sé è prerogativa di ogni cosa: cogliere e praticare il vuoto del «sé» soggettivo significa trasformare corpo e mente in costellazioni di elementi interagenti.

Il Buddhismo per illustrare questo modello di realtà trasformata dalla pratica del vuoto si rifà al *Sūtra della Ghirlanda*: in tale modello ciascuna figura geometrica ha un proprio sé solo in base alle linee rette che compongono le altre figure; in secondo luogo ogni figura è contemporaneamente parte interna di una serie infinita di figure maggiori e parte esterna di una serie infinita di figure minori.

Il vuoto agisce all'interno di ogni forma eliminando le pretese di questa di valere di per sé: così agendo, il vuoto crea le condizioni per cui ciascuna forma materiale esiste ed è conoscibile solo in relazione alle altre. «La vacuità è forma» significa che il vuoto è la condizione di possibilità di ogni forma materiale, ma allo stesso tempo ha la medesima caratteristica di ogni forma materiale: anch'esso non vanta autonomia.

Ritenere che tutta la realtà sia vuota significa ritenere che abbia una struttura relativa, relazionale e transitoria. La tesi buddhista dell'impermanenza non significa semplicemente che «tutto passa»: una volta compreso l'*anicca* alla luce dell'idea di vuoto, si coglie la ragione dell'interconnessione tra gli elementi della realtà. Il vuoto non è identificabile con il nulla, perché se così fosse non sarebbe condizione di possibilità delle forme materiali. Chi trasforma il vuoto nel nulla lo rende un oggetto e lo espone ad essere fonte di attaccamento e quindi di dolore. La vacuità non è una teoria da applicare o una verità da ipostatizzare. L'esperienza del vuoto si realizza attraverso la meditazione. L'importanza di tale pratica, già notevole nel Buddhismo delle origini, diventa decisiva nel Buddhismo Zen.

Con Hui-neng, maggiore esponente della scuola meridionale, si produsse una rivoluzione nella pratica meditativa, condannando la meditazione quietistica: «Alcune persone hanno la nozione confusa che l'impresa più grande sia quella di sedere quietamente con la mente svuotata»⁴⁵. La meditazione deve accompagnare nel processo di vedere nella «propria autonatura», la quale è il nulla. Questo vedere è l'illuminazione del mondo della molteplicità mediante la luce del *prajñā* (sapienza). La *prajñā* è uno stato di coscienza derivante dalla ricerca, è la comprensione della natura della realtà. Hui-neng afferma che essa è sempre accompagnata da *dhyāna*, ossia la concentrazione meditativa. *Dhyāna* è *prajñā* e *prajñā* è *dhyāna* e se non si afferra questa relazione non c'è illuminazione. La verità si comprende con la mente e non stando seduti in meditazione, la verità si comprende quando viene meno ogni dimensione dualistica.

L'autonatura di cui Hui-neng parla è l'autocoscienza, è conoscere se stessi. L'autonatura è il Corpo e *prajñā* il suo Uso. Il Corpo non è tale senza il suo Uso, e il Corpo è l'Uso. Essere se stesso è conoscere se stesso. E' fondamentale approfondire il concetto di inconscio, *wu-nien*⁴⁶ che letteralmente significa vuotezza di pensiero, non conoscenza, perciò inconscio.

Cosa intendono i maestri zen per inconscio? Inconscio è non avere la mente macchiata dalle circostanze della vita, non avere affezioni o desideri. È essere sempre distaccati dalle condizioni oggettive della propria coscienza. Per il Buddha *wu-nien* non era un concetto filosofico, ma la sua stessa esperienza. Colui che comprende l'idea di vuotezza mentale raggiunge la buddhità: «Fate in modo da non aver nulla di inquietante nella vostra mente e siate inconsci delle vostre faccende. Allora vi sarà il vuoto che agisce interiormente».⁴⁷

Secondo il Buddhismo Zen noi siamo tutti dotati della natura del Buddha, da cui risulta *prajñā* che illumina tutte le nostre attività mentali e fisiche. La natura del Buddha agisce come il sole che irradia calore e luce, ossia inconsciamente, col vuoto mentale. Non sono quindi necessari sforzi coscienti per raggiungere la natura del Buddha, anzi essi sarebbero un ostacolo. «Avere il vuoto mentale» significa essere liberi da tali sforzi artificiali.

Il vuoto mentale è in relazione poi con il nostro esperire: il piano del *prajñā* guarda in due opposte direzioni. Da tale contraddizione ha origine la nostra vita. *Prajñā* l'inconscio indica l'autonatura ed è autonatura. Il vuoto mentale è il risultato che attraverso il *prajñā* si collega con l'autonatura. *Prajñā* il conscio invece si sviluppa nella mente percettiva dove l'autonatura entra in contatto con l'esterno. Si forma l'idea del sé in quanto viene dimenticato il vuoto mentale. Il vuoto si oppone all'essere e la dottrina dell'*anattā* non viene compresa. Comprendere il vuoto di pensiero non è risultato di un ragionamento logico, ma frutto dell'esperienza. Il punto fondamentale è quindi “*agito ergo sum*”. Noi invece non entriamo mai direttamente nella vita, il nostro mondo è sempre antitetico. I maestri zen ci

⁴⁵ D.T. Suzuki, *La dottrina zen del vuoto mentale*, cit., p. 24.

⁴⁶ Hui-neng preferisce l'utilizzo del termine *wu-nien*, ma vi sono altri maestri zen che preferiscono il termine *wu-shin* (in cinese *wu xin*, in giapponese *mushin*) Il carattere *shin* simbolizza in origine il cuore come organo di affezione, ma in seguito è passato ad indicare la sede del pensiero, in senso ampio la coscienza.

⁴⁷ D.T. Suzuki, *La dottrina zen del vuoto mentale*, cit., p.107.

spingono nella direzione opposta, nell'agire: l'atto più elevato della nostra coscienza è penetrare attraverso i concetti e giungere all'essenza di *prajñā*, l'inconscio.

Quando si giunge al vertice dell'itinerario conoscitivo è facile considerare l'attività della mente pura come una meta finale a cui attaccarsi; invece è opportuno superare anche questo livello, passare oltre il puro pensiero. Il pensiero puro non deve divenire oggetto di venerazione. La mente illuminata non fugge al di là del mondo ma non ne rimane nemmeno soffocata. È la mente sempre consapevole che non c'è «solo pensiero» senza «pensiero di qualcosa» e viceversa. Nello stadio di *samādhi* supremo non c'è spazio per alcuna discriminazione, nemmeno tra *samsāra* e *nibbāna*. È lo stato della coscienza non discriminante, non duale, che si realizza alla fine di ogni concentrazione intensa. In tale stato non vi sono più limiti per la coscienza, non vi è nemmeno il desiderio per il raggiungimento del *nibbāna*.

La meditazione è l'attività di pensiero della persona che riflette con saggezza e coglie le qualità intrinseche del reale, che affronta con mente distaccata e pura la necessaria presenza del dolore nel mondo.

CAPITOLO III DOLORE E MORTE

1. *L'esperienza del dolore e della morte*

È stato ampiamente dimostrato come la vita sia sofferenza e come il problema del dolore sia il fulcro dell'insegnamento buddhista.

Attraverso la pratica meditativa si ha la possibilità di dimenticare se stessi, di trasformarsi e di risvegliarsi alla realtà. La meditazione libera l'individuo dalle corte vedute segnate da egoismo e ignoranza, lo porta a riflettere sul valore dell'impermanenza come unico appiglio in questa vita segnata dal dolore. L'atto di conoscersi nel profondo non è solo gnoseologico, astratto, ma anche pratico, causa di nuovi atteggiamenti verso se stessi, gli altri e il mondo. Il tempo speso per ri-conoscersi e risvegliarsi alla realtà è decisivo per eliminare il problema del dolore e della sofferenza. Chi conosce il dolore ne vede il sorgere ma anche la cessazione. La verità deve essere percepita come essa è e colui che la scorge è liberato dalle catene del ciclo delle rinascite. La pratica non è altro dalla meditazione: se il *dhamma* non si pratica non si manifesta. La mente illuminata coglie la verità grazie all'esercizio meditativo: sapere con chiarezza che tutti i *dhamma* sono assolutamente privi di auto-essenza è la meta finale. Comprendere l'impermanenza delle cose è comprenderne la vacuità, è sviluppare la sopportazione al dolore, distruggere ogni forma di attaccamento. La pratica meditativa è un lavoro continuo di osservazione sia esteriore che interiore, il più possibile neutra ed oggettiva. È una pratica di attenzione su ciò che accade nella mente, nel corpo e nel mondo. Una disciplina che richiede mente armonica, pertanto ogni atto o idea che possa turbare la mente impedisce una perfetta riuscita dell'esercizio meditativo.

Il dolore si conosce per esperienza, ma è anche vero che l'esperienza del dolore produce un nuovo modo di conoscenza: sotto il segno del dolore il mondo appare trasformato. L'umanità è da sempre stata segnata dal dolore e in esso trova risposte, esso diviene occasione di prova e di giudizio per l'esistenza stessa. Il dolore delimita e la sofferenza è una modalità attraverso cui si esperisce la propria individualità. La via del dolore consente all'uomo di costituirsi integralmente come individuo e allo stesso tempo di comprendere come l'io non sia autonomo ma inserito in una rete di relazioni che lo arricchisce e lo determina costantemente. Il dolore patito si universalizza nel dolore possibile: ogni individuo si sente candidato a patire la sofferenza. Il dolore si fa com/passione.

Il sentimento della caducità corrisponde all'estensione massima del dolore per il perdersi di ogni cosa: tutta la realtà è soggetta alla morte. Riconoscere la naturalità e necessità della morte significa allora per ogni essere vivente esigere la pienezza del vivere. La paura della morte è la paura di un mutamento radicale che toglie all'io l'esistenza. Ma, una volta compreso che l'io è un mutamento costante, si coglierà la qualità *anicca* tanto della morte quanto dell'io stesso: si avrà maggior sicurezza quanto più a fondo si sperimenterà che l'impermanenza è condizione normale della vita. La morte non viene considerata come una

condizione terminale, ma come un passaggio ad altre condizioni, un momento di trasformazione. Allora vecchiaia e morte, viste come modi di un'infinita metamorfosi alla pari di nascita e giovinezza, non produrranno più un atteggiamento di rassegnazione ma indurranno ad un comportamento distaccato. L'agire di chi teme la morte è un agire nell'attesa della morte oppure è una lotta contro la morte, nella falsa illusione che il proprio io sia esente da ogni mutamento.

Il buddhismo giapponese parla di “grande morte” (*daishi*), che deve assumere in sé la “piccola morte” – cioè la cessazione della vita biologica. La “grande morte” è l'abbandonare l'attaccamento al proprio io. Se si affronta questa morte anche quella biologica può essere affrontata in un modo differente. Non viene ignorata, non vengono meno dolore e sofferenza. Morire la “grande morte” significa eliminare l'attaccamento fonte di dolore. Dimenticare ogni vincolo con la propria individualità è accogliere la natura intrinseca dell'esistenza, è coglierne le qualità fondamentali: *anattā, anicca, dukkha*.

Vivere è avvicinarsi al momento della morte e si può comprendere la morte solo a partire dalla vita. È accogliere il vivere e il morire, comprendere il denominatore comune che a entrambi soggiace: il dolore. Accettare il dolore è vivere la vita in maniera piena e contemporaneamente accettare la morte non come momento di assoluta negazione ma come evento di trasformazione. Solo la meditazione ci permette di rieducare il nostro sguardo. Nella meditazione il ritmo del respiro va assecondato senza volontà di dominarlo. La vita è lasciar andare il respiro, una volta si inspira, una volta si espira. Il vivere-morire non è l'uno o l'altro, è saper stare nel mezzo senza attaccamento né illusioni. Con un'attenzione costante esercitata attraverso la meditazione, il saggio purifica se stesso come un orafo rimuove le impurità dell'argento.⁴⁸

21.13 (302). Difficile è abbandonare il mondo, difficile è godere
di tale abbandono, difficile è vivere in casa:
le case sono fonte di dolore.
Doloroso è convivere con chi è diverso da noi,
il viaggiatore è oppresso dal dolore:
perciò non si diventi viaggiatore, non ci si lasci
opprimere dal dolore.⁴⁹

Il viaggiatore rappresenta colui che vive nel *samsaā*: per lui c'è solo dolore. L'istante che non bisogna sfuggire è l'occasione di intraprendere durante la nostra esistenza il cammino percorso dal Buddha.

La capacità di accettare la morte, unita alla comprensione che dolore e sofferenza possono essere parte di un naturale processo di purificazione sono le mete a cui la meditazione tende, sono le basi per la comprensione dell'intrinseca struttura del reale. Oggigiorno nell'Occidente si tende a negare la morte, si insegna a ritenerla un lutto, una perdita. La paura di morire spesso si manifesta attraverso una profonda paura di vivere. Gli

⁴⁸ *Dhammapada*, 18.5 (239), tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 548.

⁴⁹ *Dhammapada*, 21.13 (302), tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 560.

esseri umani vivono così nel terrore della morte o la prendono alla leggera ritenendo che “tanto tutti prima o poi dobbiamo morire”.

Il primo dei due atteggiamenti vede la morte come qualcosa da cui bisogna fuggire ad ogni costo, il secondo come un evento di cui non bisogna preoccuparsene. Entrambi gli atteggiamenti sono ben lontani dal vero significato della morte. Tutte le maggiori religioni del mondo parlano della morte non come la fine assoluta, eppure la modernità vive un’esistenza vuota lacerata dalla paura del morire. La nostra società è ossessionata dalla giovinezza, dal piacere e rifugge la vecchiaia e il declino.

La morte è invece un impulso a nuove forme, è occasione di continue interrogazioni circa il proprio vivere. La prefigurazione della morte modifica il rapporto con il tempo, con gli altri e con se stessi. Noi possiamo usare la vita per prepararci alla morte, allora essa non sarà una sconfitta ma il coronamento di un’intera esistenza.

Forse la ragione che ci fa temere la morte è non sapere chi siamo. Crediamo in un io unico, autonomo, autosufficiente; in realtà il nostro io è costituito da una serie di aggregati. Viviamo sotto un’identità posticcia, in un mondo immaginario e nevrotico. Lo sguardo è miope, le nostre vedute corte, macchiate dall’ignoranza e dall’egoismo. La nostra esistenza è fugace come lo sono le nubi d’autunno; osservare il ciclo di nascita e morte degli esseri viventi è osservare una danza continua.

Uno dei motivi principali per cui proviamo paura di fronte alla morte e perché non ci liberiamo dall’angoscia del dolore è che facciamo finta di non vedere la verità dell’impermanenza della realtà, non la contempliamo come possibile. La conversione dello sguardo con cui osserviamo noi stessi e la realtà non è ancora avvenuta.

Nella nostra mente cambiamento equivale a perdita, sofferenza. Appena se ne presenta uno ci anestetizziamo come meglio possiamo, convincendoci che la permanenza dia sicurezza mentre l’impermanenza no. In realtà riflettere circa l’impermanenza è la nostra ancora di salvezza.

Il dolore può rendere ciechi ma riflettere circa la vera natura del reale, con mente libera e pura ci riporta alla verità. Imparare a vivere è imparare a liberarsi dalla presa dell’attaccamento.

Chi lega a sé una gioia,
della vita spezza le ali;
chi la bacia mentre vola, nell’aurora
dell’eternità dimora.⁵⁰

Accogliere il vivere e il morire senza attaccamento alcuno è comprendere come siano sinonimi e si rispecchino uno nell’altro in ogni istante dell’esistenza. Vivere-morire, nascita-morte sono le unità in cui ci è offerta la nostra esperienza; al superamento delle dualità, proprio del *nibbāna*, si accede accettando i vuoti e le mancanze della vita, accettandone la natura sofferente e lacerata dal dolore. Liberazione significa che la vita diviene trasparente

⁵⁰ W. Blake, “Eternity”, in *Complete Writings*, tr. it. di V. Semenzin, OUP, Oxford e New York 1972, p. 179.

alla stessa morte. La vita non ostruisce la morte, la morte non ostruisce la vita. L'individuo deve abbandonare la logica esclusiva e abitare la questione del morire in un modo totalmente nuovo: l'errore è il continuo tentativo di rispondere a questioni metafisiche. Nessuna risposta esaurisce la domanda sul vivere e sul morire, perché vita-e-morte è all'origine del prodursi di ogni senso. Interessante risulta poi l'atteggiamento del Buddhismo nei confronti della morte procurata ad altri esseri. Per il Buddhismo, il rispetto del precetto «non uccidere» non deriva dall'obbedire ad un comandamento accettato per fede o rispettato per timore di una punizione, ma nasce dalla consapevolezza che:

10.1 (129). Tutti temono il bastone,
tutti sono attenti alla morte.
Considerando gli altri come me stesso,
un uomo non dovrà né uccidere né far uccidere.⁵¹

Il comportamento benevole nei confronti degli altri esseri viventi si produce dalla consapevolezza dell'interconnessione che lega tutti gli esseri in un'unica rete nella quale ognuno è un nodo fondamentale. Ritrovando se stesso in ogni essere, l'individuo abbraccia il mondo intero in un sentimento profondo di compassione: amando noi stessi impariamo ad amare gli altri esseri, a prenderci cura di loro.

Il mondo occidentale ha da sempre prodotto e consumato numerose teorie, tanto è che da qualche tempo sembrano esigere qualcosa di più. È sempre più urgente il bisogno di pratiche di vita. Il Buddhismo si pone come una buona pratica di vita non separata dal modo di pensare; è una pratica filosofica che risponde alla doppia esigenza del mondo attuale che aspira a un incremento della razionalità e, nel contempo, a una migliore convivenza umana. La pratica è imparare a stare bene con le cose così come sono; ciò non significa che un buddhista non agisca per modificare, per esempio, situazioni inique o di grave sofferenza, solo che non è "attaccato" all'idea di assoluta risoluzione volontaristica o egoistica delle difficoltà. La pratica del *Dhamma* ci risveglia alle nostre vite, ci educa all'intimità con la nostra mente al fine di estirpare la radice del dolore e della sofferenza.

⁵¹ *Dhammapada* 10.1 (129), tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 529.

CONCLUSIONE

Gli insegnamenti del Buddha nascono da un'esperienza umana, originata e accomunata da una riflessione sul problema del dolore. Su questo problema vertono le Quattro Nobili Verità che costituiscono il nucleo originario del suo insegnamento:

O monaci, in passato e ora, quello che io insegno è una cosa soltanto: la sofferenza (*dukkha*) e il superamento della sofferenza (*dukkhanirodha*).⁵²

All'interno del *Dhammapada*, in particolare nel capitolo XX, sono esposti i capisaldi della dottrina buddhista: i concetti di *anattā*, *anicca* e *dukkha*. Ogni elemento della realtà si svela essere impermanente (*anicca*), manchevole di un proprio sé (*anattā*) e fonte di dolore (*dukkha*). Quando comprendiamo davvero e in profondità la verità dell'impermenenza, la mente si rilassa, abbandoniamo la sofferenza ed esercitiamo il distacco. Se tutto viene riconosciuto come impermanente, anche la sofferenza stessa lo è. La tesi dell'impermanenza non significa semplicemente che «tutto passa» ma che ogni elemento è interconnesso con altri elementi. *Anattā* e *anicca* devono essere compresi alla luce del concetto di vuoto, dove per vuoto si intende la condizione di possibilità di ogni fenomeno e non il nulla assoluto. Il vuoto agisce all'interno della realtà eliminando le sue pretese di avere e di far valere un sé autonomo: il vuoto produce contemporaneamente le condizioni per cui ciascuna forma materiale esiste ed è conoscibile solo in rapporto alle altre forme materiali. Il vuoto si pone come un campo fisico in cui interagiscono delle forze che, senza di esso, non esisterebbero e non sarebbero nemmeno percepibili. Altro punto cruciale all'interno della tradizione buddhista è la critica alla sostanzialità dell'io, motivata non da un interesse speculativo ma puramente pratico: l'eliminazione della causa del dolore. Ogni forma di sofferenza è dovuta all'attaccamento che accompagna ogni desiderio, ma è da ricordare anche che ogni desiderio è a sua volta radicato nella falsa credenza, alimentata dall'ignoranza (*avijjā*) della sostanzialità dell'io che desidera.

Il messaggio del Buddha è «Niente a cui attaccarsi» (*Sabbe dhamma nalam abhinivesaya*): ogni coefficiente non può essere oggetto di attaccamento perché risulta essere relativo e impermanente. Esiste un itinerario verso la cessazione di *dukkha*, il *nibbāna*, ottenibile in questa stessa vita intraprendendo l'Ottuplice sentiero. Il *nibbāna* è estinzione del dolore e della sofferenza, cessazione del desiderio e dell'ignoranza. L'uomo nasce nell'errore e la liberazione assume le forme di un progressivo togliimento degli strati di illusione e di inganni. Liberarsi è ri-conoscere la natura della realtà, ci si salva sapendo. Attraverso la meditazione è possibile non solo risvegliare la mente alla sua autentica natura ma anche ci è data la possibilità di sperimentare una condizione di pace, libera da sofferenza e attaccamento. È possibile contemplare il «mondo come vacuità»: ogni essere ha un'esistenza vuota nel senso che ogni aggregato non può né porsi, né sussistere, né essere conosciuto se non in rapporto agli altri. Vuoto di essenza equivale a assenza di essenza.

Il Buddhismo può essere definito come una saggezza della mente, la quale implica un tipo di conoscenza che trasforma l'intera vita e non solo il pensiero, il cui fine pratico è eliminare la radice della sofferenza. Il processo di conoscenza che giunge alla visione

⁵² *Majjhima Nikāya*, 22, tr. it. di F. Sferra, in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, cit., p. 28.

liberatoria dell'illuminazione è un processo di rimozione di contaminazioni e ostacoli della costruzione mentale dell'esperienza umana.

La mente illuminata, giunta allo stadio supremo di *samādhi*, viene meno ad ogni sorta di pensiero discriminante e duale, viene meno anche il desiderio di raggiungere il *nibbāna*. La mente illuminata non fugge al di là del mondo ma non ne rimane nemmeno soffocata. La meditazione porta ad una conoscenza che abbraccia l'intera esistenza e determina un nuovo modo di vivere la vita: vengono meno le pretese narcisistiche dell'io, libera l'individuo dalle corte vedute. La verità deve essere percepita come essa è e colui che la scorge è liberato dalle catene del *samsāra*.

È stato ampiamente dimostrato come il dolore sia il fulcro del pensiero buddhista, e come chi conosce il dolore ne vede il sorgere ma anche la cessazione. L'umanità è stata da sempre segnata dal dolore e in esso trova l'occasione per giudicare l'esistenza stessa. La via del dolore consente all'uomo di costituirsi come individuo e allo stesso tempo di comprendere come l'io non sia autonomo ma inserito in una rete di relazioni che lo determinano. Il sentimento della caducità, dell'impermanenza corrisponde all'estensione massima del dolore a cause del perdersi di ogni cosa: tutta la realtà è soggetta alla morte. La paura di morire spesso si manifesta attraverso una profonda paura di vivere. Talvolta rimuoviamo con forza la paura della morte che arriviamo a convincerci che la morte esiste per gli altri e non per noi. Spesso non apprezziamo il valore della vita perché temiamo di aprirci alla verità della morte: compreso che l'io è un mutamento costante, è fondamentale cogliere la qualità *anicca* della morte. La morte dovrà essere vista non come una condizione terminale, ma come un passaggio ad altre condizioni, un momento di trasformazione. Vivere è avvicinarsi al momento della morte, si può comprendere la morte solo a partire dalla vita. È necessaria una conversione dello sguardo affinché il dolore non ci renda più ciechi e annichiliti. La rivoluzione avviene quando la mia vita non ruota più intorno al tentativo di esorcizzare e allontanare il momento della morte, bensì, piuttosto, intorno all'intenzione di coltivare la consapevolezza dell'accogliere vita e morte nel medesimo istante.

Quando sentiamo parlare di superamento della sofferenza ci vengono in mente tante situazioni di sofferenza insormontabile: la perdita di una persona cara, la sofferenza dovuta a malattie; è però vano porsi il problema delle grandi sofferenze se prima non impariamo a lavorare senza esitazione sulle sofferenze minori.

BIBLIOGRAFIA

1) Testi buddhisti

Testi in *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, a cura di R. Gnoli, tr. di C. Cicuzza, R. Gnoli, F. Sferra, Milano, Arnoldo Mondadori editore, I Meridiani, 2003 (I ediz. I Meridiani 2001):

Alagaddūpamasutta. Il discorso del serpente (Majjhima Nikāya, 22), a cura di F. Sferra, pp. 239-252

Dhammapada. Parole di Dhamma, a cura di F. Sferra, pp. 502-595

Dhammacakkapavanasutta. Il discorso della messa in moto della ruota del Dhamma (Samyutta Nikāya, 56.11), a cura di C. Cicuzza, pp. 8-12

Mahāsatipatthānasuttanta. Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale (Dīgha Nikāya, 22), a cura di C. Cicuzza, pp. 335-371

Mahāparinibbānasuttanta. Il grande discorso del nibbāna definitivo (Dīgha Nikāya, 16), a cura di C. Cicuzza, pp. 1111-1199

Milindapañha. Le domande di Milinda (2-3), a cura di F. Sferra, pp. 103-200

Saccavibhangasutta. Il discorso dell'esposizione dettagliata delle verità (Majjhima Nikāya, 141), a cura di F. Sferra, pp. 16-22

Upayasutta. L'attaccamento (Samyutta Nikāya, 3.16.1), a cura di C. Cicuzza, pp. 412-415

Dhammapada. La via del Buddha, a cura di G. Pecunia, tr. it. di G. Pecunia, Economica Feltrinelli, Milano 2014 (I ediz. 2011).

2) Letteratura secondaria

KEOWN, D., *Buddhism & bioethics*, Great Britain, Macmillan press ltd, 1995

KEOWN, D., *Buddhism: A Very Short Introduction*, Oxford University Press, 1996 (tr. it. Di M. Maglietti, *Buddhismo*, Torino, Einaudi, 1999)

GHILARDI, M., *Il vuoto, le forme, l'altro tra Oriente e Occidente*, Brescia, Morcelliana, 2014, pp. 439-515

MAGNO, E., (a cura di), *Mente e coscienza tra India e Cina*, a cura di E. Magno, Firenze, Società Editrice Fiorentina, 2008

NATOLI, S., *L'esperienza del dolore. Le forme del patire nella cultura occidentale*, Milano, Feltrinelli, 2008 (I ediz. 1986)

PASQUALOTTO, G., *Buddhismo*, Bologna, Emi, 2012

PASQUALOTTO, G., *Dieci lezioni sul buddhismo*, Venezia, Marsilio, 2008

PASQUALOTTO, G., *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*, Venezia, Marsilio, 2013 (I ediz. 1992)

PASQUALOTTO, G., *Il Buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Milano, Bruno Mondadori, 2003

PENSA, C., PAPACHRISTOU, N., *Dare il cuore a ciò che conta. Il Buddha e la meditazione di consapevolezza*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 2012

ROSENBERG, L., *Living in the Light of Death: On the Art of Being Truly Alive*, Shambhala Publications Inc, 2001 (tr. it. di E. Valdrè, *Vivere alla luce della morte. Sull' arte di essere davvero vivi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini editore, 2001)

SUZUKI, D.T., *The zen doctrine of no-mind*, London, Rider & Co., 1958 (tr. it. di A. M. Micks, *La dottrina zen del vuoto mentale. Il significato del Sutra di Hui-neng (Wei-Lang)*, Roma, Astrolabio-Ubaldini editore, 1968)

WILLIAMS. P., *Mahayana buddhism. The doctrinal foundations*, London and New York, Routledge, 1968 (tr. it. di G. Milanetti, *Il buddhismo Mahayana. La sapienza e la compassione*, Roma, Astrolabio- Ubaldini editore, 1990)