

NEL VORTICE DEL CONDIZIONAMENTO

di Giuliano Giustarini

Copyright © Giuliano Giustarini.

Tutti i diritti riservati.

“Ciò che soltanto vive, può soltanto morire”

T.S. Eliot¹

C'è un insegnamento del Buddha che, forse più di altri, ha dato adito a interpretazioni di vario tipo, psicologico, filosofico, cosmologico. Si tratta dell'insegnamento sulla **produzione dipendente**, *patīcasamuppāda* (in sanscrito *pratitya samutpada*) e riguarda la vita e la morte dell'individuo, l'origine e l'estinzione dei fenomeni. Ma riguarda anche, più direttamente, il rapporto tra la mente e la mutevolezza dei processi fisici e mentali, il coinvolgimento compulsivo in tali processi e la sofferenza che ne scaturisce. Va ricordato, infatti, che l'insegnamento del Buddha, pur prestandosi a speculazioni, non è a queste che è finalizzato, ma alla eliminazione della sofferenza. C'è un passo, nel Canone Pali (il corpo di testi che raccoglie in lingua Pali gli insegnamenti del Buddha), in cui il Buddha illustra in maniera semplice e diretta la sostanza e lo scopo del suo insegnamento.

«Una volta Beato si trovava a Kosambi nel bosco di Simsapa; prendendo in mano una manciata di foglie, chiese ai monaci: “Cosa pensate, monaci: sono più le foglie nella mia mano o le foglie del bosco di Simsapa?”. E i monaci risposero: “Le

¹ ELIOT, T. S., *Quattro quartetti*, Garzanti Editore, Milano 1992, p. 15

foglie nella mano del beato sono poche. Quelle nel bosco sono molto più numerose”.
“Allo stesso modo, monaci - continuò il Buddha - le cose che io conosco direttamente ma non vi ho insegnato sono molte di più di quelle che vi ho insegnato. Questo perché le cose che non vi ho insegnato non conducono al disincanto, al non attaccamento, alla cessazione, alla calma, alla diretta conoscenza, al risveglio, alla libertà. Vi ho insegnato la sofferenza, l’origine della sofferenza, la cessazione della sofferenza, la via che conduce alla cessazione della sofferenza, perché esse conducono alla meta, al disincanto, al non attaccamento, alla cessazione, alla calma, alla diretta conoscenza, al risveglio, alla libertà”».

Samyutta Nikaya LVI, 31

Qui di seguito viene esposta la versione più conosciuta del *paticcasamuppada*, con i dodici anelli che lo compongono:

«A causa dell’ignoranza sorge la volizione; a causa della volizione sorge la coscienza; a causa della coscienza sorge l’individuo mente-corpo; a causa del mente-corpo sorgono le sei sfere sensorie; a causa delle sei sfere sensorie sorge il contatto; a causa del contatto sorge la sensazione; a causa della sensazione sorge il desiderio; a causa del desiderio sorge l’attaccamento; a causa dell’attaccamento sorge l’esistenza; a causa dell’esistenza sorge la nascita; a causa della nascita sorgono la vecchiaia, la morte e il dolore».

Samyutta Nikaya, X

Va fin d’ora sottolineato che questo processo, che potremmo definire la proliferazione dell’io-mio culminante nel dolore, è in realtà impersonale, privo di esistenza intrinseca e tali sono anche gli elementi che lo compongono.

Il primo anello della catena è *avijja*, l’**ignoranza**, l’incapacità di vedere le cose così come sono, che viene ad essere nel momento in cui attribuiamo un’esistenza separata ai fenomeni. Ci sfugge la loro natura interdipendente e questo dà inizio a un’intera serie di processi condizionati.

La prima conseguenza di questa identificazione con i fenomeni è la cosiddetta **volizione** (*samkhara*). La volizione è l'intenzione che guida le azioni, la base su cui operiamo le nostre scelte. Poiché operiamo a partire da un'errata concezione, queste scelte saranno condizionate, limitate nella sfera dell'io-mio. Questo è il modo in cui veniamo legati alla legge del *kamma* o *karma*, termine ormai inflazionato che, letteralmente, significa 'azione'. Vale a dire che noi costringiamo la nostra azione, mercé la volizione, a una incessante dinamica di attrazione e repulsione.

L'insegnante americano di Vipassana (meditazione di visione profonda, o di consapevolezza) Joseph Goldstein paragona la volizione a un seme piantato nella terra e il karma all'albero che ne deriva². L'albero delle nostre azioni è, generalmente, condizionato dal seme della mancanza di chiarezza e della tendenza volitiva che poggia su tale identificazione. A riguardo, la definizione di Ajahn Sucitto è decisamente esplicativa:

“La visione centrata sull'io del samkhara significa che non siamo in grado di valutare gli effetti delle nostre azioni e dei nostri pensieri [...] non osserviamo chiaramente la motivazione che si cela dietro l'azione, o la natura personale e mutevole delle energie e delle percezioni. L'azione diviene abitudine e inizia a modellare la nostra identità³”

In questo modo si viene dunque a plasmare il terzo anello della catena della produzione condizionata: *vinnana*, la **coscienza**. Si tratta ovviamente di una coscienza identificata, coinvolta nei processi fisici e mentali. Essa è, come osserva Ajahn Sucitto, la manifestazione stessa del condizionamento, il determinarsi della visione dualistica soggetto-oggetto: ci riteniamo separati dall'oggetto dell'esperienza, non vediamo la relazione di mutua reciprocità che esiste tra noi e tutto ciò che ci circonda e,

² GODSTEIN, JOSEPH - KORNFIELD, JACK, *Il cuore della saggezza*, Ubaldini Editore, Roma 1988, p. 150

³ SUCITTO BHIKKHU, *The Dawn of the Dhamma*, Bangkok 1995, p. 39

conseguentemente, non facciamo altro che prendere e respingere, giudicare ed etichettare le persone e le cose con cui veniamo a contatto. Questo punto merita forse una breve spiegazione. Nel buddhismo, così come in altre tradizioni che sottolineano una visione dualistica, non si parla di una schizofrenica mancanza di distinzione tra noi e il mondo. Piuttosto, si punta il dito su quella relazione fisica e mentale, che esiste tra noi e tutto ciò di cui facciamo esperienza. Per fare un esempio, se ci troviamo davanti a una persona, anche sconosciuta, condividiamo con questa persona l'aria che respiriamo, siamo sostenuti dal mestiere di questa persona e questa persona trarrà beneficio del nostro lavoro. Se abbiamo trascorso una giornata difficile e siamo nervosi, probabilmente trasmetteremo la nostra inquietudine a quella persona, magari attraverso una conversazione un po' aspra e distratta, o soltanto attraverso uno sguardo corruciato, mentre forse quella persona ci contagierà la sua felicità del momento con un sorriso. In un solo istante la nostra storia e la storia di quella persona si incontrano e, se siamo consapevoli, noteremo che non c'è una vera e propria separazione e non c'era nemmeno prima di quest'incontro.

Diversamente, la coscienza tende a giudicare i termini dell'esperienza e a porre delle etichette (quella persona ci piace, non ci piace, ma cos'ha da sorridere, è un postino, un vigile, è di colore, ecc.). In questo modo non incontriamo veramente quella persona, ma rimaniamo invischiati nel nostro pantano di giudizi e di proliferazioni mentali. La prima 'etichetta' viene posta sulla nostra personalità, attraverso l'identificazione con **mente** e **corpo** (*nama-rupa*). Non ci accorgiamo che essi non costituiscono un nucleo solido e indipendente, ma sono entrambi il prodotto di cause e condizioni. Siamo soliti apporre, su questo prodotto condizionato, la targhetta 'io'. Non ci troviamo di fronte a una mera

interpretazione razionale, ma a un condizionamento più profondo, più sottile e pertanto non è facile liberarsene: questa contrazione, che Stephen Batchelor chiama efficacemente ‘spasmo’, si può nutrire di teorie, di dottrine e di opinioni, ma non giunge a estinzione per mezzo di esse: è necessaria una visione profonda, intuitiva, che porti alla luce quell’ignoranza primigenia (*avijja*), che è la radice nascosta dell’io e della sofferenza. Questo semplice ma difficile osservare, questo intervento taumaturgico della consapevolezza dissolve gradualmente l’identificazione. Il momento in cui il meditante è in grado di ‘vedere’ la cagione del proprio dibattersi nel condizionamento, cessa di perpetuarlo. D’altro canto, l’io utilizza infinite strategie per mimetizzarsi e, per facilitare l’arduo compito del risveglio, il Buddha espone appunto il *paticcasamuppada*. L’elenco dei dodici anelli che compongono la catena del condizionamento ha perciò lo scopo di offrire al praticanti varie angolazioni per osservare il nodo del dolore esistenziale. Thanissaro Bhikkhu, insegnante di meditazione e studioso del Canone Pali, considera il *paticcasamuppada* “una guida per un’attenzione minuziosa”⁴.

Tornando all’identificazione con l’insieme mente-corpo, bisogna vedere quali sono gli elementi che ne rimangono affetti. In primo luogo, il senso di separazione dell’io influenza le **sei sfere sensorie** (*salayatana*), cioè i cinque sensi comunemente conosciuti (vista, udito, odorato, tatto e gusto) più la mente che registra le informazioni ricevute. Queste porte sensoriali, che di per sé sono le vie di comunicazione con il mondo esterno, perciò un prezioso insegnamento sull’interdipendenza, divengono, a causa della visione dualistica, il confine che ci allontana dalla totalità dell’esperienza: il rapporto con l’esperienza, che avviene proprio in virtù

⁴ THANISSARO BHIKKHU, *The Wings to Awakening*, Barre 1996, p.310

dei nostri sensi, rimane inquinato dalla contrazione dell'io-mio. Se ci troviamo ad ascoltare un meraviglioso canto di uccelli e ad ammirare le loro evoluzioni nel cielo, il sapore di questa bellezza viene corrotto dall'intervento dell'io che vuole appropriarsi dell'esperienza (magari rimpiangiamo di non avere un registratore o una macchina fotografica); il canto finisce, l'immagine e il suono di prima non ci sono più, e noi restiamo amareggiati, ne vorremmo ancora, perché non siamo stati capaci di 'stare' con l'esperienza momento per momento.

La nostra relazione con il mondo, che si verifica appunto attraverso le porte dei sensi, nella tradizione buddhista viene chiamata *phassa*, 'contatto'. Il contatto identificato non è qualcosa che ci arricchisce, come l'ignoranza ci porta a credere, ma ci imprigiona. È una situazione di continuo asservimento nei confronti del successivo anello della catena: la **sensazione**, *vedana*⁵.

La sensazione può essere piacevole, spiacevole e neutra. La mente giudicante, nel momento in cui sperimenta il contatto e la sensazione conseguente, opera una discriminazione che ci porta a inseguire la sensazione piacevole, a sfuggire quella spiacevole e a reagire in più modi (noia, torpore, indolenza) di fronte alla sensazione neutra. Questo atteggiamento reattivo prende il nome di *tanha*, sete, **desiderio**. Presenta, evidentemente, una forte reattività: rimaniamo invischiati nei contenuti dell'esperienza senza riuscire a vederne l'autentica natura, e ciò ci relega nell'angusta prigione dell'io-mio, del volere e del respingere. Per facilitare questa riflessione, il Buddha espone una divisione convenzionale del desiderio in tre categorie: *kama tanha*, *bhava tanha*, *vibhava tanha*. La prima di queste è la sete di esperienze sensoriali, cioè il desiderio di

soddisfare i sei sensi. Essa comprende dunque la ricerca di un appagamento fisico o intellettuale e può avere come oggetto tanto un pranzo succulento, quanto un libro interessante o un film eccitante. Il problema, giova ripetere, non è tanto nel desiderio quanto nel peso che gli attribuiamo: in altri termini, l'appagamento che inseguiamo è effimero. Questo vale anche per la seconda categoria del desiderio, che è il desiderio di essere o di divenire, ed è strettamente connesso con il desiderio di 'non essere, non divenire, rifiutare, reprimere', che corrisponde alla terza categoria. Incapaci di accettare noi stessi per quello che siamo, bramiamo a una diversa condizione. Anche in questo caso, il Buddha non intende negare l'aspirazione a migliorarsi, ma punta il dito sulla separazione dalla realtà. In questa 'sete' c'è, infatti, un rifiuto contratto dell'esperienza, una mancanza di pace profonda. Quella pace profonda che è la capacità di vivere nella consapevolezza del momento presente e che è meravigliosamente sintetizzata nelle parole del poeta sufi Rumi: "C'è quel che c'è!".

Il desiderio di cui parla il Buddha è una forza da cui siamo 'agiti', trascinati nelle spire dell'**attaccamento-avversione**, *upadana*, cioè il nono anello della catena del *paticcasamuppada*. L'attaccamento, secondo Payutto⁶, studioso e monaco della tradizione buddhista Theravada, produce un pensiero ossessivo che contribuisce a oscurare la visione dei fenomeni. Sebbene sia un elemento 'grossolano' della produzione dipendente, l'attaccamento è tuttavia difficile da riconoscere. Esso prende a prestito, proprio come sostiene Payutto, la nostra facoltà di pensiero, mascherandosi così dietro una ragnatela di idee, opinioni, teorie, ecc. Con queste strategie

⁵ Si veda, a proposito: BUDDHADASA, *Siamo schiavi di 'vedana'*, in Paramita, n°60, Roma 1996, pp. 3-5

⁶ P. A. PAYUTTO, *Dependent Origination*, Bangkok 1994, pp. 53-54

l'attaccamento protegge *avijja* e intensifica il nostro cieco vagabondare nei meandri del condizionato.

I successivi due anelli riassumono i precedenti momenti del processo di condizionamento: il decimo anello è *bhava*, il **divenire**, e l'undicesimo è *jati*, la **nascita**. Si tratta del momento in cui l'identificazione, essendosi appropriata di stati d'animo, emozioni, pensieri, 'crea' l'individuo scisso dalla propria stessa esperienza. Le condizioni poste in essere dall'ignoranza vengono portate a maturazione dall'attaccamento, producendo l'esistenza illusoria dell'io-mio. È necessario sottolineare che tutti gli anelli del *patikkasamuppada* non seguono una successione temporale, ma causale, per cui possiamo dire che essi sorgono immediatamente con l'ignoranza. Quando c'è l'ignoranza, ecco che c'è la nascita dell'io-mio, connaturata dal desiderio e dall'attaccamento e alimentata attraverso l'esperienza sensoriale. La natura di questa sequenza si dipana chiaramente nell'osservazione dello psicologo e studioso di testi buddhisti Rune Johansson:

“L'intera serie può descrivere nulla di più della comparsa e della scomparsa del mondo percettivo. La condizione preliminare di questa interpretazione è che i termini *jati* e *marana* significhino qualcosa di più di 'nascita' e 'morte' nell'ordinaria accezione fisiologica”⁷.

Lasciato allo sbando di una cieca confusione, l'individuo nasce a un'esistenza condizionata, soffocata dalla dinamica dell'attaccamento-avversione e incanalata in un modello ripetitivo, stagnante. Qui è la **morte**.

“Non vi è nascita senza morte”, afferma il maestro thailandese Ajahn Chah, ricordando che il momento stesso della nascita porta con sé la morte. La nascita all'io-mi, l'identificazione illusoria con fenomeni e percezioni

cui attribuiamo solidità conduce, inesorabilmente, a un doloroso scontro con la vera natura dei fenomeni. Tutto è impermanente, privo di esistenza intrinseca, incapace di dare una soddisfazione definitiva. La dimenticanza (non meramente mnemonica, ma profonda, viscerale) di queste caratteristiche fondamentali della realtà porta alla creazione di un mondo di fatto inconsistente. Questo mondo, però, è un castello di carta, destinato a crollare sotto i colpi che la vita impietosamente assesta. E sperimentiamo, in questo incessante dolore esistenziale, la morte. Una morte che è paura, senso di limitatezza.

Anche questo anello, insegna il Buddha, può essere oggetto di consapevolezza, un punto in cui la catena può essere spezzata. La reazione abituale del disappunto che sperimentiamo come prezzo dell'identificazione è la fuga, l'identificazione con una nuova sensazione, con un novo oggetto da afferrare. La reazione abituale è, perciò, l'ingresso in un nuovo ciclo condizionato. Al contrario, l'anello finale del *paticcasamuppada* (**decadenza-morte-sofferenza**) può essere il primo passo per una conversione del processo. È necessario però non fuggire dalle sensazioni sgradevoli, dal dolore che deriva dalla nostra identificazione, ma, per quanto ci è possibile, osservarlo attentamente.

“Abbracciando ciò che è legato alla morte, scopriamo il ‘senza-morte’”

Ajahn Sumedho

Similmente, il maestro thailandese Buddhadasa afferma che “la sofferenza è un rospo, ma ha in testa uno splendido diamante: solo nella sofferenza si può sperimentare la fine della sofferenza”⁸.

⁷ JOHANSSON, RUNE E. A., *La psicologia dinamica del buddhismo antico*, Ubaldini Editore, Roma 1980, p.77

⁸ BUDDHADASA, *Io e Mio*, Ubaldini Editore, Roma 1991, p. 151

Comprendendo la sofferenza, infatti, comprendendo cioè questa morte di un ciclo condizionato, è possibile non instaurare un'ulteriore identificazione, sradicando le radici della sofferenza attraverso un cammino costellato da fiducia, gioia, raccoglimento, 'visione delle cose così come sono' e liberazione⁹.

Il diamante di cui parla Buddhadasa è la fiducia, cioè l'aspirazione a una libertà incondizionata, a una vita non più ristretta negli angusti meandri dell'io-mio, dell'identificazione-attaccamento. Fiducia come contrario di *avijja*, come cessazione (anche momentanea, ma comunque salutare) di quella cieca credenza in un'esistenza intrinseca e indipendente. Il processo dell'identificazione e della produzione di sofferenza esistenziale non è perciò l'inesorabile svolgimento dei fenomeni, ma è un condizionamento che, secondo la tradizione buddhista, noi stessi scegliamo, e noi stessi possiamo spezzare.

⁹ ibidem