# L'ESPERIENZA DEL CORPO TRA BUDDHISMO E MODERNITÀ

1. Corpo: l'inesprimibile. Ciò che è più vicino non sempre è ciò che è più visibile, prossimità non è sinonimo di evidenza. È quanto accade per il corpo, per ciò che è più nostro, che rappresenta la porzione di mondo che più ci è propria, ciò che non solo abbiamo ma che siamo. Parlare, costruire una cultura del e sul corpo non è agevole e forse non c'è tema più di questo capace di mostrare le ambiguità e le reticenze del nostro sapere, tanto che l'imparare a vedere e a gestire prossimità e distanza del corpo costituisce una sfida per ogni pedagogia spirituale.

Presupposto di ogni pensiero e tuttavia non-pensabile; fondamento del nostro esserci e del nostro sentire; componente ineliminabile della nostra presenza ma tanto inesprimibile che le due scene della nostra vita, l'inizio e la fine, in cui è fondamentale protagonista, non possiamo narrarle ma appartengono ad altrui narrazioni. Ogni discorso relativo ad esso viene perciò configurarsi come un parlare intorno, una circonlocuzione, un insieme di metafore ed evocazioni. Non diversamente, S. Agostino si domandava: «Cos'è dunque il tempo? Se nessuno m'interroga, lo so; se volessi spiegarlo a chi m'interroga, non lo so»; del pari, in ambito religioso, sappiamo di non poter parlare dell'Assoluto, ma intorno a esso costruiamo l'edificio della teologia. Gesù ha dichiarato di essere la Via, la Verità e la Vita (Gv 14, 6), ma non ha enunciato la Verità e nel buddhismo (Sutra del Loto) viene affermata l'inesprimibilità del Dharma (la Legge di tutte le leggi), tanto da rendere il Sutra stesso un testo, che viene a essere solo una circonlocuzione intorno a un discorso mai pronunciato, una lunga prefazione senza libro<sup>2</sup>.

Amico inseparabile ma anche ingombro e limite; unità del corpo con la mente *embodied* ("incorpata", secondo l'espressione di F. Varela), ma dualismo radicale nel conflitto psiche/soma. Le

S. Agostino, Confessioni, XI, 14, 17.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Cfr. Tanabe G. J. Jr. e Tanabe W. J., p. 2.

## parole di M. Dupuis¹ riassumono bene l'antinomia:

Senza di lui, niente. Né gioie né dolori, nessuna sensazione, né — per coloro che vi credono — alcun tempio dell'anima. Attraverso di lui, tutto. Una infinità di scambi e di interazioni col mondo, con l'altro; di dialoghi intimi con sé stessi.

Dal nostro primo grido al nostro ultimo respiro esso è, come l'ombra che l'accompagna, il partner obbligato di tutti i nostri risvegli; l'apprendista paziente, attento e maldestro, che gode e che soffre dei primi amori e di quelli che seguiranno, mescolando i sorrisi alle lacrime; l'allievo studioso, curvo, scontroso e affaticato sui banchi di scuola; la macchina perfetta che esulta e supera sé stessa nello sport; l'immagine proiettata e rinviata in un incessante gioco di seduzione.

Ma anche l'involucro di carne, la rete di muscoli e di nervi che non sopporta la minima imperfezione, che spezza vite al minimo handicap, che ferisce e attenta all'armonia dell'insieme alla minima malattia. L'amico attraverso cui tutto si ottiene, il nemico attraverso cui tutto si rifiuta. Quello che ci trasporta di gioia e quello che ci consegna ai tormenti della follia. Quello con cui bisogna venire a patti, a meno che il male di vivere divenga troppo insopportabile e che la ribellione si volga contro di lui.

Un esempio dell'indicibilità del corpo può venirci dalle riflessioni che i tragici avvenimenti del settembre 2001 richiedono. Ci è stato ripetuto migliaia di volte che siamo nella cività dell'immagine e della rappresentazione, che le nostre TV possono farci vedere tutto, molto spesso in tempo reale, e tuttavia, se guardiamo a come i media ci hanno presentato l'attacco e la distruzione delle Twin Towers, ci accorgiamo che i corpi sono come scomparsi, tanto che molti esperti della comunicazione si sono domandati: «Perché non ci sono corpi in questa catastrofe?» Abbiamo assistito, infatti, a una doppia scomparsa: quella dei corpi martoriati, liquefatti, inceneriti, che non c'erano più, e quella di corpi che avevano resistito alla distruzione ma che venivano censurati perché si è ritenuto che noi non li dovessimo vedere. Il filosofo Jean Baudrillard<sup>2</sup>, commentando questi avvenimenti, ha parlato di una tattica del modello terrorista, finalizzata a «provocare un eccesso di realtà e a far sprofondare il sistema sotto questo eccesso di realtà». Il reale, dunque, finisce per scomparire in una dialettica tra *virtuale* e *simbolico*, proprio «con l'irruzione brutale della morte in diretta, in tempo reale, ma con l'irruzione di una morte ben più che reale: simbolica e sacrificale — cioè

1

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Dupuis M., *Le Monde de l'Éducation*, 06.98.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Baudrillard J., *Le Monde*, 02.11.01.

l'avvenimento assoluto e senza appello». E le piccole immagini delle persone che, gettandosi nel vuoto, cercavano se non una impossibile via di salvezza almeno una morte meno orribile, toglieva ogni realtà a quei corpi prossimi al sacrificio supremo, collocandoli nella virtualità di un macabro volo. Così il pensiero torna a un'altra immagine di assenza per eccesso: quella dell'ombra della persona che, a Hiroshima la mattina del 6 agosto del 1945, l'esplosione della prima atomica "stampava" sui gradini di una banca (ora conservati nel Museo della bomba atomica).

E, andando ancora indietro nel tempo, non era proprio questa "indicibilità" la platonica "follia del corpo", il suo essere radice della trasgressione e dell'estasi? Non è ogni pretesa di "decodificazione" una più o meno volontaria sopraffazione, espressione del dissidio tra sapere ed essere?

Non devono trarci in inganno il gran parlare che si fa oggi del corpo e l'uso dell'ambigua nozione di "linguaggio del corpo", per cui si intende dire che il corpo si esprime con un suo elementare linguaggio non-verbale che, come tale, viene poi fatto oggetto di una possibile descrizione e interpretazione da parte di un linguaggio "superiore", col risultato che, così facendo, il linguaggio corporeo non può che risultarne denaturato e violentato. Il corpo sembra, invece, costituire proprio "l'oltre del linguaggio", l'operatore capace di far saltare tutti i codici linguistici, non avendo — come la vita stessa! — nulla da comunicare e da chiedere, "essendoci già". Illuminante, al contrario, la riflessione sulla presenza del corpo (o di parti di esso o di sue funzioni) nel linguaggio quotidiano; presenza realizzata attraverso molteplici figure retoriche, quali la similitudine, la metafora, la metonimia, la sineddoche, etc., testimonianza di come, nonostante rimozioni e ambivalenze, la corporeità sia costitutiva dell'esperienza<sup>3</sup>. Il corpo,

Il linguaggio quotidiano ci dice, ad es., che si può "lavorare a corpo morto", "andar di corpo", scontrarsi in un "corpo a corpo", far parte del "corpo di ballo", del "corpo di guardia", del "corpo dei bersaglieri", del corpo diplomatico" o di quello "accademico"; nell'edilizia si ha il "corpo di fabbrica" e in teologia il "corpo glorioso" e il "corpo mistico"... Quanto alle varie parti del corpo, si può avere una "testa calda" o "di legno", essere una delle "teste d'uovo", "mettersi in testa" qualcosa, "perdere la testa" per qualcuno o qualcosa, esser "fuori di testa"; "salvare la faccia", "perdere la faccia" o essere "sfacciati", stare "faccia a faccia", avere una "brutta faccia", la "faccia tosta" o addirittura "di bronzo"; essere un "ficcanaso"; andar "col cuore in mano", "avere a cuore" o essere "senza cuore",

dunque, come sorgente primaria e originaria di senso. Scrive Merleau-Ponty:

Se diciamo che il corpo in ogni momento esprime l'esistenza, ciò è nel senso in cui la parola esprime il pensiero. Al di qua dei mezzi di espressione convenzionali, che non manifestano all'altro il mio pensiero che per il fatto che già a me come a lui son dati, per ogni segno, dei significati, e che in questo senso non realizzano una vera comunicazione, bisogna riconoscere [...] una operazione primordiale di significazione dove ciò che è espresso non esiste indipendentemente dall'espressione e in cui i segni stessi inducono all'esterno il loro senso. È in tal modo che il corpo esprime l'esistenza totale, non perché esso ne sia l'accompagnamento esteriore, ma perché essa si realizza in lui. Questo senso incarnato è il fenomeno centrale di cui corpo e spirito, segno e significato sono dei

individuare il "cuore del problema"; "farsi largo a gomitate" o difendersi "con le unghie e coi denti"; parlare "fuori dei denti", "mostrare i denti" o "i muscoli"; procedere "spalla a spalla", "tenersi in contatto", "stare addosso"; accogliere "a braccia aperte"; aver "le mani in pasta" o starsene "con le mani in mano", "darsi una mano" o aver "le mani d'oro", "bucate", "lunghe", "legate" o "pulite", esser "di mano lesta", prendere "a piene mani", rubare "a man salva", fare "man bassa" e "darsela a gambe", fare "in un batter d'occhio" un "colpo di mano", "di propria mano", "a mano ignuda" o "a mano armata"; portare qualcuno "in palma di mano", "mettere le mani avanti", "chiedere la mano di una donna"; "non aver tempo di respirare", esser "senza fiato" o bella "da mozzare il fiato"; fare un governo che ĥa "il fiato grosso"; sentirsi "rizzare i capelli" facendo "il passo più lungo della gamba" se si è "senza spina dorsale"; quando non si è "in gamba" è si vogliono "tenere i piedi in due staffe" si può finire per darsi "la zappa sui piedi"; meglio "chiudere un occhio" che "rimanere a bocca aperta" o "a bocca asciutta" e il capofamiglia ha spesso molte "bocche da sfamare"... Il sangue, come simbolo della vita ha una vistosa presenza nel linguaggio: ad es., del fisco si dice spesso che ci "succhia il sangue" e molte sono le situazioni che fanno pagare "tributi di sangue"; anche Gesù "sudò sangue" e il suo, si sa, era un "preziosissimo sangue"; un lavoro strenuo ci chiede di "dare" o (se inutile) di "buttare" sangue, ma chi ce l'"ha nel sangue" non fa tanta fatica, perché anzi "gli va a sangue". Piacciono sempre meno i "diritti di sangue", i "legami di sangue", il "potere autoritario del sangue" e sembra ormai démodée parlare di "turbatio sanguinis". I buoni sono spesso "donatori di sangue", mentre i malvagi hanno "sete di sangue", "si abbeverano di sangue", hanno "le mani sporche di sangue", per cui fanno "patti di sangue"; a causa loro spesso si vive una "giornata di sangue", piena di "fatti di sangue", una giornata che può finire in un "bagno" o in un "lago di sangue". La paura fa "gelare il sangue"e le ingiustizie lo fanno diventare "amaro; "sangue chiama sangue", non si può ignorare la "voce del sangue" e il "sangue degli innocenti" grida vendetta; chi ha "sangue nelle vene" si sente "ribollire il sangue", vuol "lavare col sangue" le offese fatte al "sangue del proprio sangue", quindi non sempre agisce "a sangue freddo", specie se è di "tipo sanguigno". "Esangue" è detta la poesia decadente, "esangui" i sentimenti spossati. Non tutti apprezzano una "bistecca al sangue" e se non si può "cavar sangue dalle rape" meno male che "il vino fa buon sangue"...

momenti astratti<sup>4</sup>.

Il corpo, lungi dall'essere una mera realtà biologica senza tempo e senza storia, va osservato e studiato all'interno di una cultura, indagando sulla relazione che gli individui hanno con esso e sulla utilizzazione che ne fanno, sulle diverse pratiche corporee così come si presentano nelle diverse società o, all'interno della stessa società, tra i differenti gruppi che la compongono (classi, sessi, generazioni, etc.). Il corpo viene dunque a configurarsi come un "costrutto", espressione delle pratiche culturali, le quali gli assegnano un particolare statuto in cui potremo rintracciare gli schemi culturali interiorizzati nel processo di socializzazione, la rappresentazione che ne risulta, l'uso che di esso si è fatto e proposto.

Non possiamo non ricordare, a questo punto, il contributo dato all'elaborazione di questa visione dalle ormai classiche ricerche antropologiche di M. Mauss sulle "tecniche del corpo", ossia dei «modi in cui gli uomini, nelle diverse società, si servono, uniformandosi alla tradizione, del loro corpo»<sup>5</sup>. Accennando alle ricerche di Granet «sulle tecniche del taoismo, le tecniche del corpo e della respirazione in particolare», Mauss prospettava la "universalità" di tale fenomeno e — cosa di estremo interesse — ne indicava l'ulteriore "apertura". Ecco l'ormai famoso passo di Mauss:

Io ho studiato abbastanza sui testi sanscriti dello Yoga per sapere che gli stessi fatti si incontrano in India. Io credo, appunto, che, anche al fondo di tutti i nostri stati mistici, ci siano delle tecniche del corpo che non sono studiate, ma che furono perfettamente studiate dalla Cina e dall'India, fin da epoche antichissime. Questo studio socio-psico-biologico della mistica deve essere fatto. Penso che esistano necessariamente dei mezzi biologici per entrare in "comunione con Dio". Infine, sebbene la tecnica della respirazione ecc. costituisca il punto di vista fondamentale solo in India e in Cina, io credo che essa sia più generalmente diffusa. In ogni caso, noi disponiamo su questo punto di mezzi per comprendere un gran numero di fatti, che finora non abbiamo compresi

Sarà pertanto con gli usi sociali del corpo nella nostra cultura

Merleau-Ponty M., p. 193.

Mauss M., p. 385.

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Id., p. 409.

che dovremo mettere a reagire gli insegnamenti che vengono da altre tradizioni se siamo interessati a capire in che modo sia possibile un dialogo, una integrazione e un reciproco arricchimento di diversi saperi.

1.1. L'insegnamento del Buddha. Il secondo termine della nostra riflessione è rappresentata dalla religione buddhista, per cercare di vedere come viene considerato il corpo da questa tradizione e quale sia il posto che gli viene assegnato nel cammino di liberazione. Tuttavia, parlare di buddhismo a un pubblico occidentale è, per più di un motivo, impresa non facile: infatti, oltre alle difficoltà che provengono dalle peculiari caratteristiche di questa tradizione spirituale, ve ne sono altre che originano dal fatto che essa non solo è poco conosciuta, ma l'immagine che se ne ha è un'immagine assai spesso distorta e viziata da molti pregiudizi che risalgono almeno all'Ottocento. Tra essi, uno è quello che, ignorando il messaggio di autoredenzione da esso veicolato, porta a vedere il buddhismo come dottrina pessimistica, per il suo sottolineare la dimensione di sofferenza presente nella vita umana e animale, e come dottrina nihilistica, per il fatto che sostiene la illusorietà di una visione sostanzialistica dell'ego e del mondo.

Un'altra difficoltà è rappresentata dalla impossibilità di parlare di buddhismo al singolare. Non esistendo un apparato gerarchico che si faccia custode dell'ortodossia, chi si avvicina al buddhsimo si imbatte, infatti, in molte correnti, scuole o "denominazione" (la parola "setta" ha uno sgradevole alone semantico per cui è stato adottato, almeno nella lingua inglese, il più neutrale termine di denomination), che si richiamano all'insegnamento di Buddha Shakyamuni. Le varie forme di insegnamento verbale e le pratiche di qualunque tipo si configurano, pertanto, come upaya, mezzi abili, mezzi didattici, utili ma provvisori, approntati dal Buddha per la liberazione degli esseri non-illuminati. Una volta riconosciuta questa qualità di mezzi, essi continuano ovviamente a essere usati, ma con l'attenzione a non generare nuove forme di "attaccamento" e nuove "illusioni". Lo stesso buddhismo, in quanto dottrina, può essere considerato upaya, e i praticanti vengono esortati a non attaccarsi neppure alle pratiche religiose e agli insegnamenti, cosa che

.

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Sul concetto di *upaya* cfr. il cap. II del *Sutra del Loto* nonché il saggio di M. Pye.

conferisce al buddhismo un'identità *sui generis* e una forza critica eccezionale nell'ambito della vita spirituale e nel confronto con le altre tradizioni.

Occorrerà quindi, da parte di chi presenta un insegnamento buddhista una dichiarazione di onestà pedagogica, esplicitando a quale orientamento egli si stia riferendo, senza quindi coinvolgere altri praticanti che, su molti problemi, possono avere un diverso orientamento. E, una volta palesata questa restrizione, bisognerà anche precisare se si sta parlando del buddhismo "storico", cioè di altri tempi e di altre culture, o del buddhismo "vivente", presente nel vissuto attuale di chi si richiama a questa dottrina. Dichiariamo dunque qui di scegliere questa seconda opzione e di assumere come riferimento dottrinale quello del buddhismo estremo-orientale, cino-giapponese. Quella qui presentata sarà dunque soltanto una tra le molte possibili prospettive.

Secondo la tradizione il giovane principe Siddharta, dopo un'infanzia e un'adolescenza vissute negli agi della regale residenza paterna, "scoprì" il mondo della malattia, della vecchiaia, della morte; ne fu profondamente turbato e iniziò quel processo di trasformazione personale che lo portò alla formulazione del suo messaggio di liberazione. La prima delle cosiddette "quattro nobili verità" di cui si sostanzia il suo insegnamento è, infatti, la verità della sofferenza:

La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la morte è sofferenza; tristezza, lamenti, dolore fisico e mentale, angoscia sono sofferenza; la separazione da ciò che piace è sofferenza; non poter avere ciò che si desidera è sofferenza.

Com'è evidente, le sofferenze elencate dal Buddha sono sofferenze legate alla nostra corporeità e ci indicano quindi l'esistenza di un conflitto che solo col procedere lungo il cammino di autorealizzazione da lui stesso proposto (terza nobile verità) può essere superato. Pertanto, l'Illuminato si rivolge all'umanità non come filosofo, ma come medico, dispensatore di un prezioso farmaco (il Dharma), capace di indicare all'uomo una via di uscita dalla sofferenza. Di conseguenza, l'Ordine da lui fondato non è una Chiesa ma piuttosto un luogo di cura, una sorta di "sanatorio" per uomini e donne che aspirano alla liberazione spirituale.

.

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> Samyutta Nikaya, p. 728.

Se una delle correnti o veicoli, quello *Theravada*, la "scuola antica" o *Hinayana*, piccolo veicolo — centrato sulla figura del monaco — indica nella estinzione del desiderio la via di liberazione dal ciclo doloroso delle rinascite e lo strumento che può consentire il raggiungimento del Nirvana (lett.: estinzione), un secondo, *Mahayana* o grande veicolo — che prospetta una universale liberazione — compie un ulteriore passo, rivoluzionando la concezione stessa del Nirvana. Secondo le parole di Nagarjuna:

Il samsara è in nulla differente dal nirvana. Il nirvana è in nulla differente dal samsara. I confini del nirvana sono i confini del samsara. Tra i due non c'è la minima differenza.

La liberazione non si troverà quindi, per il Mahayana, nella fuga dal mondo e nell'estinzione del desiderio, ma nella capacità di vivere una vita non-dualistica nel mondo dualistico, nell'equilibrio di saggezza e compassione.

**2. Corpo e modernità.** Affermata la inesprimibilità del corpo in quanto fondamento stesso del nostro esserci e del nostro sentire, il parlare del corpo può solo configurarsi — secondo quanto abbiamo sopra detto — in termini di circonlocuzione.

A chi intenda studiare quale possa essere stato ed essere il contributo offerto dal buddhismo alla conoscenza e alla migliore gestione del corpo, si presenta, preliminarmente, la difficoltà di definire gli ambiti e i vertici di descrizione da adottare nel trattare della corporeità, a causa della non facile delimitabilità dei confini di una siffatta trattazione, dacché il corpo, più o meno esplicitamente, è presente in ogni campo del sapere. Se volessimo costruire un "Archivio del corpo" incontreremmo, infatti, il problema di scegliere se adottare il punto di vista biologico (descrivendo le strutture — nei vari segmenti: testa, collo, arti, etc. — o le funzioni — respirazione, nutrizione, respirazione...), quello storico (storia della bellezza, del soffrire e del morire, etc.), quello socio-antropologico (costumi, abbigliamento, tecniche...; ruoli: il corpo del papa, del principe, del nemico, del *kamikaze*, del prigioniero...) o delle rappresentazioni (nelle arti figurative, nella letteratura, nel

<sup>10</sup> Progetto di due università romane.

,

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> Madhyamaka Karika, XXV, 20.

#### Il corpo come "costrutto" nella Modernità (\*)

Visione del mondo •laico-razionalista			
Sapere prevalente •biomedico			
Campo sociale •atomizzazione individualistica			
Concezione della persona •individuo proprietario			

(\*) tende a venire modificato nella attuale post-modernità

Di fronte alla dismisura di questo panorama, dobbiamo limitarci qui a qualche considerazione sull'uso sociale del corpo, cercando di capire come esso, in quanto "costrutto", si presenti nell'attuale contesto in cui viviamo.

Non essendo un dato indiscutibile ma una costruzione culturale, ogni società definisce un determinato sapere intorno al corpo, in base al quale gli vengono conferiti significato e valore. Oggi, in Occidente, la visione del mondo prevalente è quella laicorazionalistica, di cui è parte il sapere bio-medico. Nella visione della natura che il pensiero razionalistico ha costruito all'insegna del controllo e del dominio, il meccanicismo cartesiano e i successivi contributi delle scienze naturali e della filosofia empiristico-positivistica hanno condotto all'assunzione riduzionismo come criterio guida e alla visione del corpo come macchina. Caratteristica del riduzionismo è quella di studiare un fenomeno "scindendolo" in elementi più semplici, "riducendolo" e riconducendolo cioè alle sue proprietà ritenute fondamentali, per attuare il controllo del "molare" partendo dal "molecolare" secondo il criterio del divide et impera. Per ricordare qualcuna delle opere più significative al riguardo, possiamo citare: di Andrea Vesalio (1514-64), il De humani corporis fabrica, il Novum Organum di Francis Bacon (1561-1626) e L'homme machine di Julien Offroy de La Mettrie (1709-1751). Applicando al corpo il criterio razionalistico, sono stati realizzati innegabili successi nei campi della salute e della cura, ma ciò è potuto avvenire avendo preventivamente delimitato l'ambito del "controllo" ed escludendo dimensioni e prospettive che andassero al di là dell'orizzonte del corpo-cosa: i mondi della fede, dell'arte, dei vissuti, dei sentimenti hanno a lungo subito rimozioni ed esclusioni.

Il campo sociale, in questo tipo di cultura, è caratterizzato dall'atomizzazione individualistica (assenza di legami forti tra

individuo e individuo, e tra uomo e ambiente) e da una concezione della persona di tipo proprietario, che definisce anche il rapporto dell'individuo col proprio corpo sul modello del possesso ("il mio corpo").

Tutto ciò ha comportato, per reazione, il ricomparire e l'affermarsi, di un nuovo crescente interesse per la problematica del corpo. In psicologia si parla sempre più di coscienza e di vissuto del corpo, in psicoterapia di terapie a mediazione corporea, in medicina di approccio psicosomatico, etc. I movimenti che hanno maggiormente sostenuto il dibattito sull'importanza del corpo sono stati quelli dei giovani, delle donne e dei lavoratori, che hanno rivendicato il diritto alla soggettività, all'essere soggetti parlanti e non parlati, il diritto al libero uso del corpo, della sessualità, della salute. Tuttavia, questi tentativi sono stati spesso riassorbiti in una visione che, privilegiando il "valore di scambio" piuttosto che il "valore d'uso" e l'"avere" piuttosto che l'"essere", fa del corpo stesso un prodotto di consumo, uno strumento di individuazione e di distinzione sociale.

Nell'affermazione dei "nuovi diritti" (o diritti della persona) come diritti di autonomia individuale (anche in senso antiistituzionale) a cui abbiamo assistito nel XX secolo si è espressa l'esigenza di limitare l'ingerenza dello Stato e della società in ordine ai problemi sessuali, alla riproduzione, ai diritti degli omosessuali, alla libertà di cura e di non-cura, al diritto di morire con dignità quando e come si disponga. Il corpo è divenuto pertanto uno degli spazi privilegiati in cui esercitare libertà e spirito di dominio, con la giustificazione motivazionale di sottrarlo, e di sottrarsi, quanto più possibile ai determinismi imposti da fatalità naturale e vincoli sociali.

Dall'altro lato, lo sviluppo delle biotecnologie creano o hanno la potenzialità di creare un ipercorpo ibrido e mondializzato che cambierà in prospettiva la stessa coscienza dell'identità personale. Come scrive il filosofo P. Lévy:

I trapianti generano una vasta circolazione degli organi tra i corpi umani, che può effettuarsi tra esseri viventi, ma anche dai morti ai vivi, nell'ambito di una specie; ma anche da una specie all'altra: cuori di babbuino e fegati di maiale vengono trapiantati a persone, o si fanno ingerire a queste ormoni secreti da particolari batteri. Gli impianti e le protesi rendono sfuocato il confine tra il minerale e l'organico: occhiali, lenti a contatto, denti finti, silicone, pacemaker, protesi, impianti acustici e filtri esterni per supplire all'insufficienza renale. Al

giorno d'oggi occhi (cornee), sperma, ovuli, embrioni e soprattutto il plasma vengono socializzati, scambiati e conservati in apposite banche. Il sangue deterritorializzato scorre da un corpo all'altro attraverso una vasta rete internazionale in cui è ormai impossibile distinguere le componenti economiche, tecnologiche e mediche".

In progresso di tempo, il corpo sarà sempre più invaso da circuiti e immerso in reti di comunicazione, e si potrà avere una disseminazione progressiva nella rete non solo di parti o funzioni (come attualmente accade con la voce o l'immagine), ma di tutto il corpo.

Attraverso un crescendo costituito da cosmetica, esercizi, diete, moda, modificazioni anatomiche ottenute con la chirurgia estetica, il corpo è una palestra di illimitata inventiva. Si vengono modificando forma e funzioni, e con queste significato e finalità di condotte tradizionali. Il vestito serve non soltanto a vestire e proteggere, ma a svestire, travestire, ridisegnare; l'alimentazione e l'esercizio mutano parametri corporei dei corpi "palestrati"; il corpo di desiderio impone costrizioni e genera delusioni che si traducono in diffusi rifiuti, dismorfofobie e anoressie (meglio essere informi che deformi, meglio evanescenti che insufficienti!); le immagini inventate, oniriche, grottesche e oltraggiose di David LaChapelle<sup>13</sup>, il "fotografo del terzo millennio", o quelle iperrealiste, bioniche, erotiche e perverse del disegnatore Hajime Sorayama divengono lo specchio di un mondo edonistico, sovrapposto ed esausto; tra gli "artisti corporei", la Orlan si sottopone a deformazioni chirurgiche per creare realizzazioni di una bellezza innaturale; Stelarc, proclamato che «il corpo è obsoleto», usa protesi, robotica, realtà virtuale, Internet per esplorare possibilità di ibridazione tra il corpo e le macchine, e Bodies©Inc<sup>®</sup> si propone come una comunità virtuale di avatar, proiezioni dell'utente sul Web, finalizzate a creare una vita artificiale parallela a quella

1

<sup>11</sup> Lévy P., p. 20 s.

Vedi, ad es., la valorizzazione del prevalere dell'altezza pubo-plantare su quella cefalo-pubica (costituzione longilinea), anche con l'elaborazione delle immagini al computer. La massima lunghezza registrata di gambe femminili sarebbe quella di 127 cm (su un'altezza totale di 185 cm).

http://www.pdn-pix.com/legends/archive/lachappelle/lachapelle menu.html http://www.sorayama.net/

http://www.bodiesinc.ucla.edu/

"reale" Si prospetta finanche la realizzazione di un futuro "postumano" o "trans-umano", in cui l'affermazione della libertà creativa porterà ad alterare profondamente l'essenza della "natura umana".

Questo il punto di arrivo della tradizione di pensiero occidentale dei cui limiti e negatività sarebbe ingeneroso addossare tutte le responsabilità all'arrogante sviluppo scientifico e tecnico degli ultimi secoli. Infatti, possiamo scorgere in esso l'esito "secolarizzato" di una concezione dell'uomo che assegna a questo uno statuto tutto particolare, differenziandolo ontologicamente dal resto della realtà universale. L'uomo ha infatti fondato la sua dignità e costruito la sua immagine sulla coscienza di una propria radicale diversità: di essere cioè un ente assolutamente sui generis, perché dotato di una anima-sostanza spirituale, prigioniera di un involucro di carne, e perché creato dal nulla, e quindi originariamente in-dipendente dalla realtà naturale. Da qui il suo atteggiamento non di comproprietario e custode ma di padrone e dominatore.

Oggi, sospeso tra i bisogni e la fragilità di un corpo pur sempre di carne e le immagini di mutanti desiderati e temuti, l'uomo del terzo millennio si sente ormai minacciato dagli effetti perversi dello sviluppo tecnologico e comincia a pensare all'acqua e all'aria pulita, alla tranquillità e ai grandi spazi, cioè ai presupposti della qualità della vita, come a ciò che potrebbe assumere la fisionomia di una nuova opulenza. Movimenti neopagani e neo-orientali, New e Next Age, nuovo fervore religioso ecocatastrofista, inviti al "pensiero positivo", riedizioni postmoderne e globalizzate del "pane e le rose" del Sessantotto, medicine alternative, spiritualità senza disciplina, proposte di stili di vita fondati sulla fede nella santità della natura, opposizione neoluddista alla tecnologia e a un certo tipo di sviluppo economico, promettono tutti una riscoperta e una nuova valorizzazione del

e

<sup>&</sup>lt;sup>16</sup> Cfr. Menicacci A. e Quinz E. Per le ricerche sulla "vita artificiale", v. i siti Internet:

http://axon.tuke.sk/PSworld/http/kant.irmkant.rm.cnr.it 80/gral.html http://www.alife.org

Sul post-human movement e la sua filosofia, v. <a href="http://www.multi.co.uk/identity.htm">http://www.multi.co.uk/identity.htm</a>. Sul trans-umanismo, v. <a href="http://www.transhumanism.com">http://www.transhumanism.com</a>

corpo "naturale", desiderando esaltarne il benessere, superare i dualismi, ricostruire l'unità perduta: il tutto attraverso un *bricolage* personalizzato e più che mai individualistico!

In questo composito scenario e con queste non sempre coerenti rappresentazioni è venuto a confrontarsi il buddhismo nella sua edizione occidentale: forte della sua tradizione millenaria, della pedagogia spirituale di cui è portatore e di una peculiare visione del mondo, esso sembra offrire un approccio alla corporeità, paradossalmente, semplice e sublime, arduo ma praticabile.

3. Il buddhismo e il corpo. Il buddhismo non è una religione del "libro", come l'ebraismo o l'islam, né religione di un paese o di un popolo, come l'induismo o lo shintoismo, per cui, con incredibile capacità di inculturazione e assimilazione, si è adattato a realtà assai diverse tra loro ed è oggi a confronto con il panorama culturale di cui abbiamo sopra delineato qualche tratto.

Se, come abbiamo detto, il corpo è centrale nel determinarsi della sofferenza (I nobile verità), sarà sul corpo che occorrerà intervenire per realizzare la liberazione da essa. È questa consapevolezza che fa dire all'Illuminato:

Amico, io dico che senza raggiungere la fine del mondo non si può porre termine al dolore; ma in questo corpo, amico, della misura di un braccio [di lunghezza], fornito di percezione e di mente, io indico il mondo, l'origine del mondo, la dissoluzione del mondo e la via che conduce alla dissoluzione del mondo.

Essendo le sofferenze primariamente legate al corpo, la via che viene indicata non sarà dunque quella di un ritorno a un mitico paradiso perduto o a un felice "stato naturale", ma quella della conquista di una nuova impostazione dei rapporti che legano tra loro tutti i fenomeni, in una rete infinita di interdipendenze, costruita attraverso una laboriosa, paziente, incessante pratica delle paramita. Se la coscienza separa, il corpo unisce perché in esso è la vita e il mondo. Esso diviene pertanto il principale mezzo di addestramento e di pratica spirituale, intesa come costante

1

<sup>&</sup>lt;sup>18</sup> Samyutta Nikaya, p. 66 s.

attenzione alle cose ultime e alla dimensione sacra della vita. E proprio là dove incontriamo dualismi, fratture e conflitti sembrano risiedere anche le possibilità di soluzione e di via di uscita, per quel paradosso che fa dire a S. Paolo, «laddove il peccato è abbondato, la grazia è sovrabbondata» (Rm 5, 20). In altri termini, la separazione dicotomica porta con sé gli strumenti dell'unificazione e come il dualismo giorno/notte trova il suo equilibrio nella compresenza di luce e di ombra, così il dualismo maschio/femmina si compone nell'unione sessuale.

La dottrina della Via di mezzo viene a configurarsi come una visione dialettica della realtà e dell'esperienza, in cui il senso e l'autorealizzazione sono visti come il riscatto ottenuto con la visione del finito come Infinito, del determinato come Assoluto, del molteplice come Uno, del samsara (il mondo determinato, dualistico e imperfetto) con il Nirvana (il mondo incondizionato e la liberazione dalla sofferenza). Trascendendo le opposizioni e i dualismi nella consapevolezza della partecipazione alla Vita universale, eternità e flusso temporale, essere e non-essere, beatitudine e sofferenza si rivelano coincidenti. Quello che la dottrina della Via di mezzo propone dunque è una concezione della corporeità come campo, come mezzo e veicolo di spiritualità, al di là di tutti i dualismi: proprio ciò che sembra mancare all'attenzione al corpo propria dell'attuale laicismo.

3.1. Spiritualità del corpo. Il cammino di autosviluppo e di liberazione dalla sofferenza che il buddhismo indica consiste (analogamente a quanto anche altre tradizioni religiose hanno proposto) nel percorrere una via di purificazione seguendo una disciplina ben articolata, basata su una precisa pedagogia spirituale.

Scegliamo per le nostre osservazioni, coerentemente all'indicazione data precedentemente di opzione per il sentiero Mahayana, la via delle paramita o via del bodhisattva (essere che aspira all'illuminazione). Orbene, dobbiamo ricordare che i maestri buddhisti non si sono mai stancati di sottolineare come, per seguire una o l'altra delle pratiche di cui si sostanzia il percorso prescelto, occorra rispettare delle precondizioni. Consideriamo ora lo schema riassuntivo della Tab. seguente in cui sono riportati prerequisiti e condizioni della pratica secondo l'insegnamento della scuola Tendai, da cui risulta subito evidente che il corpo — e non potrebbe essere altrimenti! — è presente in ciascuna delle classi di

#### raccomandazioni presentate.

#### Precondizioni e condizioni della pratica

determinare le precondizioni opportune	osservare i precetti e purificare la propria vita, assicurarsi vestiario e cibo in maniera adeguata, risiedere in un ambiente tranquillo, abbandonare attività eterogenee e liberarsi dai legami, avere buone amicizie spirituali (come		
	sostenitori, compagni di studio e di pratica, maestri)		
controllo dei desideri sensoriali	relativi a vista, udito, olfatto, gusto, tatto		
eliminazione dei cinque impedimenti [o ostacoli, turbamenti]	bramosia, attaccamento, ira, avversione, impazienza, paura, arroganza, torpore, indolenza eccitazione, instabilità, irrequietezza dubbio scettico		
armonizzazione psicofisiologica (regime di vita secondo la via di mezzo)	regolazione di: cibo, sonno, corpo, respirazione, mente		
pratica delle cinque virtù	determinazione (nel voler ottenere la vera saggezza), diligenza, consapevolezza, discernimento (tra felicità mondana e beatitudine spirituale), unità di obiettivi (mente unificata, mente uni-versa)		

**3.2.** La pratica meditativa. La pratica meditativa è sicuramente quella più nota al pubblico occidentale e numerose sono le trattazioni che illustrano metodi e tecniche, ai quali rimandiamo. Limitiamoci quindi a ricordare che le ricerche psicofisiologiche sullo zazen (meditazione zen) e altre forme dimostrano il valore di una postura stabile (possibilmente a gambe

incrociate) per l'equilibrio neurovegetativo e mentale. Il giusto tono della muscolatura (né troppo tesa né rilasciata) assicura poi l'invio di afferenze attivanti ai centri superiori, che fanno dello stato meditativo, benché apparentemente statico, uno stato pieno di dinamica vitalità. Ben si evidenzia il diverso significato attribuito alla postura in Oriente e in Occidente se compariamo la postura della meditazione buddhista con quella che rappresenta atteggiamenti "meditativi" occidentali (dalla figura del "pensieroso" delle Cappelle medicee, al Pensatore di Rodin).





Centrale la pratica della consapevolezza dei mutevoli

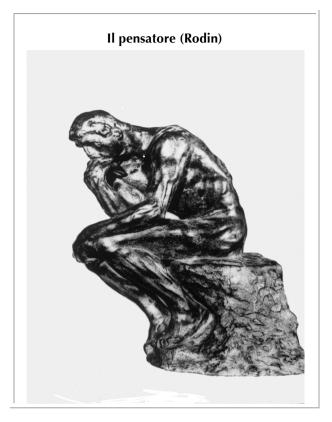
9.

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup> Lo stato meditativo zen è paragonabile a una molla carica, pronta a scattare, o a una rana immobile ma pronta a saltare.

fenomeni corporei e mentali, sintetizzata nei termini di quattro contemplazioni o osservazioni, la prima delle quali è proprio la contemplazione del corpo, articolata in: 1. consapevolezza del respiro, 2. consapevolezza delle posizioni del corpo, 3. consapevolezza delle azioni e delle funzioni corporali, 4. consapevolezza delle parti del corpo, 5. consapevolezza degli elementi costituenti del corpo, 6. consapevolezza del disfacimento del corpo (o contemplazioni nel cimitero).

L'obiettivo di ogni via meditativa, qualunque sia la metodologia di base, la terminologia e le interpretazioni impiegate, è costituito dalla trasformazione della coscienza del meditante, realizzata attraverso la scomparsa della piccola mente, dell'io separato. Se volessimo pertanto cercare, non dimenticando mai i nessi che legano metodi e mete, di evidenziare alcuni dei caratteri più generali e condivisi delle tecniche del lavoro interiore finalizzato alla trasformazione autorealizzativa, potremmo elencare:

- abbassamento del livello di attivazione psicofisiogica (= rilassamento) e conseguente unificazione mente-corpo, individuo-ambiente; realizzazione di uno stato di pace interiore e di ben-essere con armonizzazione dell'attività elettroencefalografica dei due emisferi evidenziata da ricerche condotte su meditanti esperti;
- passaggio dalla ordinaria mente discorsiva e strumentale alla mente intuitiva, non-verbale (impiegando tecniche di arresto e di vuoto, di attenzione concentrata, di osservazione profonda); tale diversa modalità di coscienza è ritenuta "isomorfa" a una verità diversa dalla verità convenzionale;
- superamento di ogni dualismo (compreso quello tra mente discriminante e mente non-discriminante);
- realizzazione di uno stato di calma interiore (via di abbandono) attraverso la progressiva identificazione con l'oggetto su cui è concentrata l'attenzione (eliminando ogni distanza tra soggetto e oggetto);
- realizzazione di una visione penetrativa dei fenomeni che ne mette in luce caratteri non evidenti alla mente ordinaria (via di discernimento);



- decondizionamento dalle contaminazioni (da ignoranza, attaccamento, etc.) e ricondizionamento illuminato (coltivando equanimità, compassione, benevolenza, etc.);
- autodistanziamento e disidentificazione dai caratteri dell'io personale (di cui si comprende la "irrealtà") e realizzazione di una identità transpersonale; identificazione con la Realtà ultima; riconoscersi luogo della autocoscienza della Realtà; svolgere il "servizio" di armonizzazione del mondo

Ricordiamo le parole di Jung: «Nell'esperienza del "Sé" non sono più, come prima, gli opposti Dio e uomo, che sono riconciliati, ma piuttosto gli opposti che sono all'interno dell'immagine di Dio stesso. È questo il significato del "servizio divino", del servizio che l'uomo può rendere a Dio, affinché la luce possa emergere dalle tenebre, e il creatore possa divenire conscio della Sua creazione, e

## nell'esperienza della coincidentia oppositorum.

Negli ultimi anni, oltre che oggetto di numerose ricerche psicofisiologiche, le tecniche meditative buddhiste (e in particolare la *mindfulnes*), hanno trovato impiego anche al di fuori del contesto religioso, cioè in ospedali, centri di psicoterapia, etc., particolarmente nell'ambito del controllo dello stress. Questi contesti sono certamente lontani dal *prêt-à-porter* della *new age*, ma forse non altrettanto da un altro estremo, quello rappresentato dalla tentazione di realizzare una sorta di impropria e non richiesta legittimazione attraverso le verifiche di laboratorio e l'applicazione dei paradigmi delle neuroscienze

3.3. Alimentazione. Le religioni hanno un po' tutte prestato grande attenzione alla nutrizione, essendo questa una delle funzioni fondamentali, primarie degli esseri viventi, che comincia prima della nostra nascita e prima dell'inizio della respirazione: tanto basilare da essere manifestazione di una struttura di legame con la Terra e la Vita, presente in senso proprio e in senso figurato nel nostro liguaggio. Troviamo, infatti, espressioni che oltre ai "nutrimenti terrestri" (Gide) si riferiscono ai nutrimenti dell'anima (Platone), che la lettura nutre lo spirito e che si nutrono anche fiducia, ambizioni, desideri e rancori. «Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia perché saranno saziati» (Mt 5, 3), ci assicura il Vangelo e Gesù dice: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete» (Gv 6, 35).

# 養生

Nella dottrina taoista, l'espressione "nutrire la vita" (cin. yang shen, giap. yojo) è da considerare sinonimo dello stile di vita del saggio, il quale in tal modo preserva la longevità conservando e impegando il suo "capitale di vita": non un'altra vita o l'immortalità, ma la lunga vita, la longevità essendo il coronamento di una vita saggia e compiuta. La via (o Tao) da seguire per realizzare tale stile è così insegnata da Zhuang-zi, attraverso le parole di Nan-bo Zi-kui:

l'uomo di sé stesso» (Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni di C. G. Jung,* raccolti ed editi da A. Jaffé, tr. it., Milano, B.U.R., 1988, p. 397).

Una mattina ebbi la visione dell'unico. Questa visione mi permise di trascendere il passato e il presente. Riuscii allora a entrare nel regno dove la vita e la morte non esistono più. Chi uccide la vita non muore, chi produce la vita non nasce. Costui può tutto ricondurre e tutto accogliere, tutto distruggere e tutto compiere. Il suo stato d'animo si chiama "giungere alla quiete". Colui che giunge alla quiete conquista la completezza (cap. 6, p. 62).

Data, dunque, l'importanza della funzione nutritiva, non saremo sorpresi di trovare numerose prescrizioni, riti sacrificali, divieti, inviti al digiuno, spesso organizzati in veri e propri codici alimentari. Qui vogliamo ricordare quanto la tradizione buddhista (Mahayana) ha indicato circa il profondo significato religioso della cucina, concepita non come mera abilità professionale (e indipendentemente dalle sue finalità biologiche), ma come una disciplina o, per dirla con Foucault, come una delle "tecnologie del sé". Essenziale, anche in questo caso, l'atteggiamento mentale, da assumere concentrando l'attenzione sulla realtà che si sta effettivamente vivendo, sviluppando uno spirito di gratitudine, nella consapevolezza dei legami che uniscono alla Realtà universale.

Nelle sue *Istruzioni a un cuoco zen*, scritte nel 1237, Dogen ci offre un prezioso sommario della cucina come pratica spirituale. Per quel che riguarda la funzione attentiva egli raccomanda al *tenzo*, il cuoco del monastero, di maneggiare con cura gli ingredienti «come se fossero i suoi stessi occhi», mai lamentandosi per la quantità o qualità e facendo sì che la vita divenga, "naturalmente", una cosa sola con il lavoro:

Tenete gli occhi aperti. Non lasciate che vada perso neppure un chicco di riso. Lavate il riso a fondo, mettetelo in pentola, accendete il fuoco e cuocetelo. Dice un vecchio proverbio: "considerate la pentola la vostra testa; considerate l'acqua il vostro sangue". [...] Giorno e notte lasciate che tutte le cose entrino nella vostra mente. Fate che la vostra mente e tutte le cose agiscano insieme come un tutto. Prima di mezzanotte rivolgete l'attenzione all'organizzazione del lavoro del giorno dopo; dopo la mezzanotte, cominciate i preparativi per la colazione.

Il lavoro del cuoco non si configurerà più come un servizio o un lavoro da considerare "umile" se ne verrà colto l'aspetto di pratica spirituale:

Coloro che ci hanno preceduto hanno detto: "Il tenzo realizza la Mente-che-

ricerca-la-Via rimboccandosi le maniche". [...] Mantenete un atteggiamento che cerca di costruire grandi templi con verdure ordinarie, che espone il buddhadharma con l'attività più insignificante. [...] Maneggiate anche una singola foglia di verdura in modo tale che manifesti il corpo del Buddha. Ciò a sua volta permette al Buddha di manifestarsi attraverso la foglia. [...] Comprendete che una semplice verdura ha il potere di divenire la pratica del Buddha, se nutrite adeguatamente il desiderio di vivere la Via.

Tutto ciò richiede che le cose non siano considerate da una prospettiva ordinaria né secondo le nostre emozioni, ma con le tre menti (*sanshin*) e cioè con:

- una mente gioiosa («Rallegratevi della vostra nascita nel mondo, in cui siete in grado di usare liberamente il corpo per offrire il cibo ai Tre tesori: il Buddha, il Dharma e il samgha. Considerando le innumerevoli possibilità in un universo eterno abbiamo avuto un'occasione meravigliosa»);
- una *mente da genitori* («Allo stesso modo, quando toccate l'acqua, il riso o qualsiasi altra cosa, dovete avere la premura amorevole e sollecita dei genitori che allevano il loro bambino»);
- infine, e soprattutto, una *mente magnanima* (letteralmente, una *grande anima*), una mente capace di una realizzazione profonda della Vacuità («La mente magnanima è come una montagna, stabile e imparziale. Paragonandola all'oceano è tollerante e considera ogni cosa dalla prospettiva più ampia. Avere una mente magnanima significa essere privi di preconcetti e rifiutarsi di prendere una posizione»).

Il corretto atteggiamento che trasforma il cucinare in una pratica spirituale si può riassumere nell'espressione giapponese chori ni kometa aijo, che possiamo tradurre con "cucinare con amore": questo comporta una costante attenzione nella scelta degli ingredienti, nella preparazione del cibo, nella condotta da tenere durante la preparazione.

Nella scelta degli ingredienti grande attenzione sarà data alle variazioni stagionali, in modo da utilizzare ciò che offre la stagione, variare il cibo e mettersi in una relazione la più armonica possibile con la natura. È consigliata poi la recitazione di sutra e preghiere da chi assiste o aiuta il cuoco durante la preparazione.

In vari modi dovrebbe essere garantito il massimo rispetto dell'armonia, bilanciando i 5 metodi (bollire, grigliare, friggere, cuocere al vapore, servire crudo), i 6 gusti (amaro, acido, dolce, piccante, salato, delicato/leggero) e i 5 colori (verde, giallo, rosso, bianco, scuro) per ottenere un cibo che sia leggero, pulito, accurato. La creatività personale assicurerà tutte le possibili variazioni che consentono di preparare un pasto gradevole, ma si dovrà anche aver cura di non sprecare nulla.

Per quanto riguarda la condotta da tenere al momento del pasto, mangiare è, in questo contesto, molto di più che nutrirsi, essendo un'occasione per riflettere sulla natura e sull'origine del cibo, su come questo è stato preparato, domandandosi anche se si è veramente degni di servirsene. L'atteggiamento contemplativo renderà ciò che assumiamo un pasto di quiete e di consapevolezza, un nutrimento insieme del corpo e dello spirito. Al momento del pasto, andranno perciò ricordati i seguenti 5 propositi o "raccomandazioni":

Esprimo la mia riconoscenza per la benevolenza dell'universo e per il lavoro di tutte le persone che hanno contribuito a darmi questo cibo.

Prendo questo cibo riflettendo sulle mie imperfezioni.

Cercherò di vigilare per non lasciarmi andare ai tre veleni della inconsapevolezza, della avidità e della collera al fine di utilizzare giustamente questo cibo.

Prendo questo cibo ricordando che mi fornisce l'essenziale per la salute del corpo.

Prendo questo cibo utile per la salute e il vigore del mio corpo, necessari per proseguire lungo il cammino degli insegnamenti del Buddha.

La quantità assunta sarà la minima sufficiente per assicurare lo svolgimento dei processi vitali e dovrà essere evitata ogni capricciosità nella scelta dei cibi. Come dice un insegnamento Tendai:

La bocca di un monaco è come un forno. Proprio come il forno brucia senza distinzioni il legno di sandalo e lo sterco di vacca, la nostra bocca dovrebbe essere eguale. Non vi dovrebbe essere alcuna distinzione tra il cibo raffinato e quello semplice e ordinario. Dovremmo essere soddisfatti di qualsiasi cosa riceviamo.

**3.3.1. Vegetarianismo.** Non possiamo, a questo punto, non accennare a un annoso interrogativo: il buddhismo prescrive un'alimentazione vegetariana? L'argomento è stato a lungo dibattuto e troviamo (come per molte altre questioni) un'ampia varietà di risposte e di condotte. Dal precetto che raccomanda il

rispetto della vita sembra doversi derivare l'obbligo del non uccidere, per ragioni alimentari, nessun essere senziente e una tale regola è infatti rispettata da molti buddhisti. Nella pratica, per ragioni climatico-geografiche, il divieto non include il pesce e altri animali acquatici e, in alcune regioni, neppure l'alimentazione carnea. Poiché l'aspetto più importante non è rappresentato dalle interpretazioni "fondamentaliste" ma dall'atteggiamento anegoico e non-dualistico nei confronti della realtà e degli esseri senzienti, quella che va evitata è l'idea di sé come "superiore" agli altri, in quanto su di essa finisce per basarsi la giustificazione di possibili comportamenti violenti.

Ricordiamo quanto il Buddha dice nel discorso rivolto a Jitaka:

Io dico, Jivaka, che in tre casi la carne non può essere usata [da un monaco]: se egli vede, ascolta o sospetta che un animale sia stato ucciso apposta per il monaco. In questi tre casi io dico, Jivaca, che la carne non può essere usata. Ma io dico, Jivaka, che ci sono tre casi in cui la carne può essere usata [da un monaco]: se egli non vede, ascolta o sospetta che un animale sia stato ucciso apposta per il monaco. In questi tre casi io dico, Jivaca, che la carne può essere usata [da un monaco]:

Come si vede, l'attenzione è concentrata sull'intenzione (decisione di far uccidere animali a proprio egoistico beneficio) piuttosto che sulla natura del cibo. Il modo in cui sono scritte le parole giapponesi che designano la cucina vegetariana ancora una volta sottolineano lo spirito di guesto orientamento alimentare, non il tipo di alimento. La parola shojin, che sta per cucina vegetariana, è scritta con due caratteri che significano "spirito" e "progredire", per cui il significato è quello di procedere, progredire lungo la via di salvezza verso l'illuminazione. Essendo incorporata nella cerimonia del tè tale cucina è nota come cucina kaiseki, termine che significa "pietra calda sul petto", poiché era uso mettere, come rimedio, una pietra calda sullo stomaco, per calmare i morsi della fame e del freddo durante i periodi di digiuno religioso. Analogamente fanno altri termini usati per la cucina *shojin*: *yakuseki*, ossia "medicina", e *onjaku*, ancora "pietra calda". Sembra se ne possa concludere che, al di là della regola di non infliggere sofferenze, quello che vada considerato più importante (come in

.

<sup>&</sup>lt;sup>21</sup> *Jivakasutta*, p. 33.

tutte le questioni riguardanti l'ecologia) sia non solo o non tanto il *rispetto* quanto il *progetto*: se non si sceglie/non può essere scelta l'astensione, l'utilizzazione deve essere giustificata e il "sacrificio" a cui vengono condannati milioni di esseri senzienti dovrebbe essere compensato da un uso "costruttivo" dell'alimento carneo. Paradossalmente, qualche tradizione ritiene che sia lo sciocco a dover essere vegetariano, perché lo sciocco non sa utilizzare il sacrificio delle creature inferiori in una prospettiva creativa.

Merita, infine, di essere ricordato che il V dei precetti morali riguarda il "divieto" di assumere sostanze intossicanti (alcool o droghe). Tale divieto è, prima che morale, pragmatico: poiché la via buddhista è una via di attenzione e presenza mentale, sarebbe del tutto incoerente l'uso (almeno in quantità significative) di sostanze che possano portare alla mancanza di consapevolezza e alla negligenza.

**3.3.2. La via del tè.** Poiché la cucina *kaiseki* è inserita nella via del tè, cha-do, la quale, a sua volta, è una delle cosiddette "arti zen", pratiche psicospirituali proprie della visione buddhista, non possiamo non dedicare almeno un accenno ad essa. Il maestro Sen no Rikyu (1522-91) identificò lo spirito del tè nei quattro basilari principî di armonia, rispetto, purezza e serenità, principî che sono la base di tutte le regole pratiche della cerimonia del tè e ne rappresentano al tempo stesso i suoi più elevati ideali. L'armonia è il risultato dell'interazione tra l'ospite e l'invitato, dei cibi serviti e degli utensili utilizzati seguendo lo scorrere dei ritmi della natura. Questo riflette sia l'evanescenza di tutte le cose che la stabilità nel mutamento. Il risvetto è la sincerità del cuore, che ci libera permettendoci un rapporto aperto con l'ambiente circostante, i nostri simili e la natura. La *purezza*, attraverso il semplice atto di pulire, svolge un ruolo importante nella riunione del tè — nei preparativi, nell'offerta del tè e, dopo che gli invitati se ne sono andati, nel riporre gli oggetti e nel chiudere la stanza del tè. Alcuni gesti rappresentano il togliere la "polvere del mondo" ovvero gli attaccamenti mondani dal proprio cuore e dalla propria mente. La tranquillità, concetto estetico specifico del tè, si raggiunge con la pratica dei primi tre principî di armonia, rispetto e purezza. Seduto in solitudine, all'unisono con i ritmi della natura, liberato dagli attaccamenti al mondo materiale e ai comfort corporei, purificato e sensibile alla essenza sacra di tutto quanto lo circonda, colui che prepara o beve il tè in contemplazione si avvicina a un sublime stato di serenità<sup>22</sup>.

Questi elementi fanno della via del tè una perfetta attualizzazione dello spirito del *do* come ricerca della bellezza della completa perfezione (*kanzen shugi*).

**3.4. Budo** (**Arti marziali**). Passiamo, a questo punto, a qualche considerazione su quelle che vengono chiamate "arti marziali" e che sono integrate nel *Bu-do* o "via del guerriero": *kendo* (via della spada), *judo* (via della dolcezza o cedevolezza), *aikido* (via dell'unione degli spiriti), *kyudo* (via dell'arco), etc. Se guardiamo a come viene scritto *Bu* vediamo che il carattere ha il significato di portare una alabarda, ed è composto da alabarda e piede, carattere quest'ultimo che significa anche stop, stare fermo. L'obiettivo, in altri termini, è non solo o non tanto quello di combattere un avversario ma quello di raggiungere la padronanza di sé, rimanere fermi muovendosi, impiegare totalmente la propria energia, uscire dal tempo come scorrimento ed entrare nel tempo istantaneo, quello in cui l'evento si trasforma in destino, si decide della vita o della morte.



Questa piccola storia, che ha come argomento il *kyudo*, ci vuole mostrare come vada acquisito il giusto atteggiamento nell'apprendimento del tiro con l'arco, ai fini del progresso interiore.

Si racconta del giovane Gi che voleva procedere nella via dell'arco e delle difficoltà che incontrò. Il suo maestro, che praticava lo Zen, gli disse:

«Ho notato che sei molto attento ai risultati delle azioni. In questo modo, però, non diventerai mai un arciere!»

Grazie a quell'osservazione, Gi capì un punto importante: non doveva preoccuparsi del fallimento né del successo. Cominciò a tendere l'arco con distacco e qualche tempo dopo gli venne in mente che doveva concentrarsi sul respiro, facendo attenzione all'alternarsi dell'inspirazione e dell'espirazione. Il maestro se ne accorse, lo lodò e impartì all'allievo i fondamenti del buddhismo. In progresso di tempo, Gi si accorse di avere modificato il suo atteggiamento nei

2

<sup>&</sup>lt;sup>22</sup> Cfr. Soshitsu Sen XV.

confronti della vita e questo comportò che anche l'atteggiamento nei confronti del bersaglio cambiasse. Il maestro si rallegrò perché Gi aveva imparato a non abbattersi per i tiri sfortunati né a esaltarsi per quelli andati a segno: «A questo punto è come se non fosse lui a tirare, bensì la natura buddhica, la nostra componente più autentica. Ora il suo addestramento è terminato». La storia ci dice che Gi finì per essere considerato il miglior arciere del Giappone e che fu riverito come un grande maestro negli ambienti più disparati. Ma il motivo per cui, proprio lui, fu preso a modello era che, anche da vicino, in piena luce e potendolo centrare a volontà grazie alla sua bravura, Gi riusciva a non colpire quasi mai il bersaglio!

Quest'altra storia narra di come una volta un samurai chiese al leggendario Maestro Miyamoto Musashi (1584-1645) di istruirlo nel *kendo*, la Via della spada.

Per ordine del Maestro, il samurai cominciò così a impiegare il suo tempo nel compito di tagliare e trasportare legna, e ad andare a prendere acqua in una lontana sorgente: per giorni, mesi, anni. Allenava in tal modo il suo corpo. Passati tre anni, non poté fare a meno di chiedere al Maestro: «Per tutto il giorno non faccio altro che tagliare legna e portare acqua. Non ho ancora toccato una spada dal mio arrivo. Ouando mi inizierete?» Il Maestro rispose: «Calmo: visto che desideri apprendere la tecnica, ti darò gli insegnamenti. Portatolo nel dojo, gli ordinò di camminare, tutti i giorni, dalla mattina alla sera, sul bordo dei tatami, facendo senza sbagliare il giro della sala. Trascorso un anno, il discepolo chiese ancora al Maestro: «Maestro, sono un samurai, ho praticato la scherma e ho seguito altri maestri di kendo, ma nessuno mi ha mai insegnato così come fate voi: insegnatemi, infine, la Via della spada». A quel punto il Maestro lo condusse lontano, nella montagna, in un luogo dove una trave di legno attraversava un burrone di una profondità terrificante. «Ecco, ora dovrai attraversare passando su questa trave». Il samurai rimase interdetto ma, mentre indugiava, arrivò un cieco che senza tener conto dei due e senza nessuna esitazione passò sulla trave tastandola col suo bastone. «Comincio a capire», pensò il samurai. «Se un cieco attraversa così, anch'io devo farlo». Il Maestro in quel momento gli disse: «Per un anno hai camminato sul bordo del tatami, che è molto più stretto di questa trave, quindi devi passare». È il discepolo passò, completando il suo allenamento: quello del corpo era durato tre anni, quello tecnico un anno, quello spirituale l'istante in cui si era trovato direttamente a confronto con la morte.

3.5. Sulle "arti". Nella pratica delle varie "arti" si sottolinea l'importanza della completa adesione al compito, con una mente non-dualistica e l'attenzione concentrata sull'istante presente. La "spontaneità" e la "naturalità" della *performance* è, pertanto, ottenuta soltanto grazie a un costante, prolungato "giusto" esercizio, svolto dimenticando il proprio ego e immergendosi totalmente in ciò che si fa. Ed è, questa, anche la ben nota "spontaneità" che manifestano i grandi ballerini, cantanti, virtuosi

della musica.

Le arti marziali sono oggi diffuse anche in Occidente ma, salvo eccezioni, vengono praticate come forme di sport o di ginnastica, dimenticando lo stretto legame tra corpo (tai, addestramento fisico), tecnica (waza) e spirito (shin, consapevolezza della Via). Nello sport la forza e la tecnica sembrano sufficienti mentre lo spirito manca quasi totalmente; nel Budo lo spirito è, invece, l'elemento più importante, come unità e sintesi di tutt'e tre.

Per tornare alla nostra realtà culturale, e limitandoci ai campi che abbiamo citato, possiamo osservare come l'arte della cucina sia ormai inquinata da ragguardevoli giri di affari e dal preponderante protagonismo di cuochi-divi, pronti più ad accendere fuochi fatui che fuochi di fornelli.

La pratica dello sport può presentare, indubbiamente, elementi positivi di disciplina, lealtà, creatività, fiducia nei riguardi del corpo e impegno per il superamento dei suoi limiti, emulazione disgiunta da collaborazione solidarietà. e competizione antagonistica, narcisismo, attaccamento a fama, denaro e successo sono estranei-a e incompatibili-con una vita religiosa. Quello che si chiama poi "sistema dello sport" riguarda oggi la sociologia, il diritto, la politica e perfino la magistratura più che le tradizioni religiose o la filosofia dell'educazione. In esso, come ci mostrano le cronache, troviamo mercato, guadagni falsificazioni, doping, tradimento campionismo, violenza, illusorie identità, tifo e tifoserie (che già nel termine usato, dal greco τῦφος, týphos, riconduce a fumo, febbre, vanità, alterigia, illusione e via peggiorando...).

Per di più, la spettacolarizzazione allontana la massa (il "pubblico") dalle effettive possibilità di pratica, creando un insanabile divario tra l'aristocrazia degli "attori" e il popolo dei fans, tra neo-sacerdoti e "fedeli". Tutti questi fenomeni sembrano agli antipodi condotta di una che miri consapevolezza del sé profondo, conquistata nella cura e nel rispetto del corpo, in cui l'impegno a eseguire gesti perfetti e azioni di precisione assoluta ha finalità di allenamento alla battaglia da affrontare ogni giorno nel campo di combattimento della vita quotidiana, senza scopo e senza profitto, senza egoico attaccamento ai frutti dell'azione. Dal punto di vista religioso possiamo pertanto solo interrogarci sulle possibilità di invertire queste tendenze, aprire le pratiche corporee alla più ampia partecipazione, ricondurle alla loro fonte spirituale: compiti non facili, visto che quasi nessuno osa confessare che «abbiamo sacrificato alla chetichella la nostra propria civiltà alla società dello spettacolo, all'arte senz'arte, alla scuola senza umanesimo, alla letteratura del pugno nello stomaco» (Marc Fumaroli).

3.6. Sessualità. Per quanto riguarda la condotta sessuale, uno dei 5 precetti contiene un ammonimento che interdice i comportamenti basati su violenza, mancanza di consenso, violazione di altre regole etiche. Se è abbastanza ovvia la riprovazione di condotte connotate da avidità, spirito di dominio, disprezzo per l'altro, più complessa si presenta la questione della gestione del desiderio, anche nei comportamenti sessuali non connotati da violenza. Da questo abbiamo detto, dovrebbe risultare chiaro che per quella sessuale, come per tutte le altre motivazioni, si tratta di generalizzare quanto viene indicato sull'atteggiamento da avere verso il cibo. Nei confronti di questo, in un celebre testo buddhista, leggiamo:

Colui che ha attaccamento mangia il cibo gustandone il sapore ma allo stesso tempo provando attaccamento al sapore. Invece colui che non ha attaccamento mangia il cibo gustandone il sapore senza provare attaccamento al sapore.

E per correggere ogni residuo di possibile soddisfazione si cerca perfino di sviluppare la ripugnanza verso il nutrimento e lo stesso processo fisiologico dell'alimentazione. Se il nonattaccamento è un punto centrale della pedagogia spirituale buddhista, alla luce di esso andranno interpretate tutte le affermazioni che mettono in guardia contro i pericoli costituiti dai legami che distolgono dal cammino verso l'illuminazione. In alcuni testi del buddhismo theravada troviamo parole — non dimentichiamo indirizzate a monaci (e di sesso maschile!) — che considerano l'eros come il legame dei legami:

Tagliate la foresta [degli attaccamenti], non un albero soltanto! Dalla foresta sorge la paura. Dopo aver tagliato sia la foresta sia il sottobosco, o monaci sarete senza foresta [avrete conseguito il nirvana]!

Nella misura in cui il sottobosco non è tagliato, foss'anche nella misura del più piccolo desiderio di un uomo per le donne, la mente di un uomo è legata,

,

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup> Le domande di Milinda, sez. VI, in La rivelazione del Buddha, p. 175.

come il vitello alla madre<sup>24</sup>.

Un altro testo entra più in dettaglio nell'esame della fenomenologia dei desideri che possono essere suscitati dalle qualità femminili:

Monaci, io non conosco nessun'altra forma così eccitante, così desiderabile, così intossicante, così vincolante, così sviante, da costituire un tale impedimento a conquistare con l'impegno la suprema pace — quanto, monaci, una forma femminile. Monaci, chiunque si attacca alla forma di una donna — infatuato, bramoso, incatenato, schiavizzato, affascinato — per lungo tempo sarà rattristato, intrappolato dal fascino della forma di una donna.

Monaci, io non conosco nessun'altro suono..., profumo..., sapore..., contatto..., così eccitante, così desiderabile, così intossicante, così vincolante, così sviante, da costituire un tale impedimento a conquistare con l'impegno la suprema pace — quanto, monaci, il suono..., il profumo..., il sapore..., il contatto di una donna. Monaci, chiunque si attacca al suono, al profumo, al sapore, al contatto di una donna — infatuato, bramoso, incatenato, schiavizzato, affascinato — per lungo tempo sarà rattristato, intrappolato dal fascino di una donna.

Monaci, anche quando una donna cammina, fermerà il cuore di un uomo; stando in piedi, sedendo o giacendo, ridendo, parlando, cantando, piangendo, soffrendo o morendo, una donna fermerà il cuore di un uomo.

Monaci, se mai uno potesse appropriatamente dire: – Questo è veramente un tranello di Mara — in verità, correttamente, uno può dire della femminilità: – Essa è veramente un tranello di Mara ...

## Dello stesso tenore è il seguente dialogo:

- Beato, come dovremmo comportarci nei confronti delle donne?
- Non vedetele, Ananda.
- Ma se le vediamo, come dobbiamo comportarci, Beato?
- Non parlate loro.
- Ma se loro ci parlano, Beato, come dobbiamo comportarci?
- Praticate la consapevolezza, Ananda<sup>26</sup>.

#### Parimenti, per quanto riguarda le donne:

Monaci, io non conosco nessun'altra cosa come forma, suono, profumo, sapore, contatto da cui il cuore di una donna venga reso così schiavo come lo è da forma, suono, profumo, sapore, contatto di un uomo. Monaci, il cuore di una

1

<sup>&</sup>lt;sup>24</sup> Dhp., 283-284.

<sup>&</sup>lt;sup>25</sup> Anguttara-Nikaya, V, VI, § 55.

Mahaparinibbanasuttanta, Digha Nikaya, 16, 5, 9.

donna è ossessionato da queste cose<sup>27</sup>.

#### E ancora,

Monaci, le donne terminano la loro vita insaziate e insoddisfatte di due cose. Quali sono queste due cose? Il rapporto sessuale e il fare figli. Queste sono le due cose  $^{^{28}}$ .

L'auspicato distacco dalla sessualità dovrebbe, invece, portare a un atteggiamento che è ancora più forte dell'indifferenza; l'esortazione è, infatti, a che il monaco

sia disgustato dall'amplesso, avendo abbandonato i piaceri sensuali di ogni specie

Com'è noto, «dall'attaccamento nasce la sofferenza, dall'attaccamento nasce la paura» della perdita, mentre, «per chi è libero dall'attaccamento, non vi è sofferenza e meno ancora paura» , cioè la condizione di serena indipendenza del liberato in vita.

Se dunque ai monaci (theravada) viene prescritta l'astensione da ogni pratica sessuale, cosa accade nella vita dei laici impegnati nelle cure della famiglia e nel lavoro? Il bisogno, come dice Virgilio, è brutto e degradante («turpis egestas»), ma non meno degradante è considerato il desiderio e il compiacimento di possedere. In dialogo col mandriano Dhaniyo, il quale esprime la soddisfazione di una vita condotta senza preoccupazioni di natura economica e spirituale, il Buddha afferma infatti:

Colui che ha figli soffre per loro, come colui che possiede vacche soffre per esse: il possesso, quindi, rappresenta per l'uomo l'afflizione. Chiunque sia privo di possesso non prova dolore ...

Una volta dominato ed eliminato il desiderio di possesso, è possibile allora riconoscere — e non è una contraddizione! — che:

Suttanipata, 704.

<sup>31</sup> Suttanipata, 34.

<sup>&</sup>lt;sup>27</sup> Anguttara-Nikaya, I, I, § 1.

<sup>&</sup>lt;sup>28</sup> Ivi, I, VI, § 10.

<sup>&</sup>lt;sup>30</sup> *Dhp.,* 215.

Gioia nel mondo è il rispetto per la madre, gioia è il rispetto per il padre, gioia nel mondo è il rispetto per un asceta, gioia è il rispetto per un bramana<sup>32</sup>.

A meno di non creare un nuovo dualismo, il Dharma come Legge dell'Universo non si può considerare separato dalla legge del "mondo". Scrive lo studioso giapponese K. Mizuno,

Una pretesa di distacco dal mondo e dal ritmo della vita quotidiana non può essere definito vero buddhismo; quest'ultimo non è mai isolato dalla legge del mondo. [...] La Legge dell'universo è anche la legge del mondo, da cui non si separa pur superandola di gran lunga. La prima traccia alla seconda la via da seguire: solo così la legge del mondo acquista un valore e un significato. In tal senso la Legge dell'Universo non si limita al solo buddhismo o a una singola religione<sup>33</sup>

Il buddhismo Mahayana fa ancora un passo e, volgendo in positivo il suo insegnamento, mostra come la sessualità, se va eliminata dalla vita di chi non riesce a viverla senza attaccamento, può, invece, diventare veicolo di comunicazione e realizzazione di una vita spirituale non-dualistica. Essa dunque non è condannata per sé stessa, ma nella sua capacità di costituire alimento per desideri e passioni che rinsaldano il legame alla vita inconsapevole. Liberata dalle pesantezze mondane condizionate e restituita alla spontaneità primordiale propria di ogni ritorno a uno stato di nondifferenziazione, l'unione sessuale, come corpo-a-corpo delle anime, può condurre, invece, al superamento di ciò che è polare e contraddittorio e quindi alla consapevolezza che la natura ultima del mondo fenomenico è identica a quella dell'Assoluto. Nel trascendimento delle dualità, il piacere introduce all'esperienza dell'Unità e può essere identificato con la Grande beatitudine (mahasukkha) della contemplazione della Realtà ultima. Tutto ciò, come molti altri insegnamenti Mahayana, non può non avere un sapore paradossale, il sapore che ogni esperienza autenticamente religiosa comporta. Questo paradosso è presente in molti testi i quali ripetono che «con quegli stessi atti che fanno bruciare per milioni di anni alcuni uomini all'Inferno, lo yogin ottiene la liberazione». Com'è evidente, il paradosso diviene un modo di

Dhp., 333.

<sup>&</sup>lt;sup>33</sup> Mizuno, p. 153.

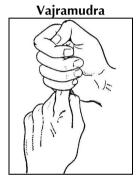
parlare di ciò di cui non possiamo parlare perché al di là di quel che è esprimibile col linguaggio verbale. Nel caso della sessualità, il piacere che produce la tensione massima e abolisce la coscienza ordinaria, consente l'esperienza paradossale dell'Unità originaria immota, della Totalità prima e dello stato primordiale di nondifferenziazione dell'assoluto non-duale, pur godendo di questa esistenza. Nella tradizione buddhista troviamo altre coppie di contrari: prajña/upaya [sapienza/mezzi opportuni]; shuniata/karuna [vacuità/compassione], unificare o trascendere i quali consente l'accesso alla condizione di bodhisattva che non vede più le persone come "esistenti", ma si sforza ciononostante di salvarle. Attraverso mandala o altri simboli, che rivelano la innata e originale natura-di-Buddha, la mente umana può afferrare idee astratte (relative a principî cosmici, componenti mentali, etc.) irraggiungibili. Anche la sessualità. dell'impenetrabile Mistero cosmico del potere di creazione, è stata espressa in Oriente con rappresentazioni dei principi divini maschile e femminile come divinità-persona. La visione tantrica attraversa l'hinduismo e il buddhismo e se nell'hinduismo alla trinità maschile di Brahma, Vishnu e Shiva corrisponde la trinità femminile di Saraswati, Lakshmi e Kali (v. Tab.), nel buddhismo Mahavana troviamo una serie di partner femminili dei buddha e dei bodhisattva-trascendenti, rappresentate sedute in grembo ai principî maschili per esprimere la *unio mystica*<sup>34</sup>. L'unione mistica di shakti, energia che emana dal divino incarnata in un corpo femminile, e di forza, secondo la quale l'Uno (Assoluto) si differenzia e agisce (maschile); di saggezza, come perfetta comprensione contemplativa (femminile), e di compassione (maschile), trovano compiuta e comprensibile rappresentazione nell'unione sessuale. Questa può essere dunque vista come atto fondamentalmente puro, che la stessa divinità compie, in quanto espressione della creatività, umana e divina.

#### Trinità Hindu

Brahma ("creatore")	Saraswati (dèa della conoscenza)		
Vishnu (protettore)	Lakshmi (dèa dell'amore, della bellezza e gioia)		
Shiva (distruttore)	Kali (dèa del potere, della trasformazione e distruzione)		

<sup>34</sup> Cfr. Schumann H. W.

Un'altra modalità di rendere visibile e tangibile ciò che è invisibile e intangibile è rappresentato dai *mudra*. Col termine *mudra* (lett.: segno, sigillo) si intende un gesto simbolico o una postura della divinità (buddha o bodhisattva) o del praticante che, mediante essi, è portato a innalzare il suo livello di realizzazione spirituale, creando una particolare comunicazione tra sé e il Buddha. Tra i vari mudra soffermiamo qui la nostra attenzione su quello detto *Vajramudra* o mudra della sapienza suprema. In questo, presente nelle rappresentazioni di *Vairochana* (o Buddha supremo) e ad esso strettamente associato, l'indice della mano sinistra viene inserito nel pugno formato dalla mano destra (v. Fig.).



Simbolismo del Vajramudra

sn	dx				
Mondo degli esseri	Avvolto e protetto dal mondo dei Buddha (5 elementi: terra, fuoco, acqua, aria, pollice = vuoto)				
Mente	5 organi di senso o radice della conoscenza				
"Anima" individuale	"Anima" cosmica (le due sono unite nell'illuminazione)				
Kongokai (mondo spirituale) unito al →	Taizokai (mondo matrice o materiale)				
Principio maschile (Vairochana come procreatore)	Principio femminile				
Compassione	Saggezza				

Il simbolismo sessuale (unione di maschile e femminile) è ben evidente ma, in base al principio per cui dalla verità del corpo si giunge alla verità dell'Universo, vari sono i significati veicolati da questo mudra (anche in relazione al diverso ruolo assegnato alla destra e alla sinistra): innanzitutto il non-dualismo tra uomo e Vairochana, e l'identità di ignoranza e illuminazione. Nella Tab. sono schematizzati alcuni dei significati attribuiti al *Vajramudra*.

**4. Morte, karma, rinascita.** L'ultima avventura dell'esistenza corporea è rappresentata dalla morte, inserita, come abbiamo visto, tra le sofferenze dalle quali il buddhismo, al pari di altre tradizioni religiose, vuole liberare l'umanità. L'argomento meriterebbe una trattazione di ampiezza commisurata alla sua importanza, ma dobbiamo limitarci qui a un solo accenno.

Il buddhismo condivide una concezione, quella del *karma*, propria della cultura indiana nella quale è nato. Con *karma* si intende la legge universale di causa ed effetto: essa opera nel senso che un'azione genera un frutto e avrà una "retribuzione" la quale guida il destino degli esseri. La maturazione del frutto delle azioni oltrepassa la durata dell'esistenza, determinando la rinascita in uno dei diversi "regni di esistenza". Quando il buon karma prevale, una persona può rinascere in forma umana o divina, mentre il cattivo karma comporterà una rinascita come animale, demonio, etc. Il samsara rappresenta appunto il "ciclo delle esistenze" da cui si desidera uscire, raggiungendo il nirvana, il ritorno alla sorgente, alla condizione in cui eravamo prima di nascere con la nostra esistenza individuale.

Ereditata dal pensiero pre-buddhista, la concezione del *karma* ha ricevuto diverse interpretazioni dalle differenti scuole. Essa è stata comunque il tipo di risposta "orientale" alla inquietante presenza della sofferenza degli innocenti. Secondo la teoria della ricompensa occorre saldare un conto, risolvere una equazione karmica rimasta senza soluzione durante una precedente esistenza, in conformità con la legge immutabile della causa e dell'effetto. Le sofferenze sono quindi in qualche modo "meritate" e vengono utilizzate per pagare il debito karmico.

La "minaccia" di una cattiva e penosa rinascita svolge poi la funzione di un potente strumento di controllo sociale di fronte a comportamenti inaccettabili: in una visione del mondo priva della presenza di un dio personale, il *karma* ha un valore analogo a quello della paura della punizione dei peccati con la condanna all'inferno. Poiché d'altra parte le buone azioni producono karma

positivo, diviene possibile, al momento giusto, uscire dal ciclo delle rinascite: per questo, tale concezione non è mai deterministicamente pessimista ma è capace di offrire una via di liberazione attraverso la buona condotta. Resta tuttavia la consapevolezza della difficoltà del cammino per giungere alla piena realizzazione se, come si dice, praticando il Dharma per mille vite virtuose si potrà acquisire un merito pari soltanto a un capello del Buddha.

Ancora, la teoria karmica ha assicurato una successione non conflittuale nelle gerarchie monastico-politiche, stabilendo un lignaggio carismatico, al posto di altri principî, come quello ereditario o quello adottivo. Il rispetto e la devozione di cui godono i "reincarnati" è basato sul fatto che la loro rinascita in questo mondo non è dovuta al pagamento di debiti, ma è motivata da illimitata compassione verso gli esseri senzienti da salvare.

Da un diverso punto di vista, la rivelazione buddhista ha offerto una visione (in particolare col Mahayana) del Nirvana come eguale al samsara, e quindi non come di qualcosa da raggiungere in un futuro più o meno remoto, ma da realizzare qui e ora, attraverso una vita vissuta nel mondo, senza attaccamento ai frutti dell'azione. Nel *Sutra del Loto* il Buddha afferma che l'idea del nirvana, nella sua accezione di estinzione, è stata da lui impiegata per essere compreso dagli uomini accecati dall'ignoranza e dominati dalla sete di esistenza, mentre «tutte le cose, fin dal loro lontano inizio, sono sempre state di natura nirvanica». Gli insegnamenti della scuola Tendai, confermando questo punto di vista, sostengono che

l'ignoranza e la sofferenza sono identiche all'illuminazione [...], poiché la vita e la morte sono identiche al nirvana, non c'è nessuna estinzione da raggiungere $^{35}$ ,

## e per il maestro zen Dogen<sup>36</sup>:

nel Buddhismo non c'è nessun nirvana separato dal ciclo di vita e morte [...]; non c'è nessun Dharma buddhista al di fuori della vita quotidiana,

2

<sup>&</sup>lt;sup>35</sup> The Great Calming and Contemplation, p. 113.

<sup>&</sup>lt;sup>36</sup> Dogen, 1975, p. 156 s.

#### Secondo Nichiren<sup>37</sup>, infine:

i desideri terreni sono illuminazione e le sofferenze di vita e morte sono nirvana [...]. Le sofferenze sono nirvana solo quando uno realizza che l'entità della vita umana attraverso il suo ciclo di vita e di morte non è né nata né distrutta.

L'Illuminato offrendo una visione del karma più psicologica che metafisicamente retributiva (maggiormente coerente, tra l'altro, con l'affermata assenza di esistenza inerente dell'ego) possiamo dire che ha "arrestato la ruota delle rinascite", emancipandoci dalla concezione stessa del ciclo, per cui la liberazione viene prospettata non attraverso l'uscita dal mondo, ma sciogliendo, per quanto ci è dato, i legami con le cause del dolore. Solo in una visione transpersonale, che inserisca l'individuo in una più grande Vita, questo potrà riconoscersi eterno, nella sua natura-di-Buddha, anche se non (separatamente) immortale, liberandosi dal terrore del tempo e della storia in una visione non dualistica dello stesso dualismo di bene e male, di gioia e sofferenza.

5. Corpo e religioni oggi. In una riflessione sul rapporto fra tradizioni religiose e corporeità non può mancare, infine, la considerazione del fatto che oggi stiamo vivendo un perido di grande cambiamento, in cui si sta passando da un rapporto di sudditanza verso il corpo, la natura, il tempo, a una condizione in cui vogliamo essere noi a decidere, a essere gli autori della costruzione di un corpo diverso, a vivere il maggior numero di nel minor tempo possibile. Conseguenza dell'introduzione delle nuove tecnologie nei vari campi della nostra condotta individuale e collettiva è stato un enorme ampliamento di spazi di libertà, per cui molto di ciò che in precedenza era accettato come "naturale" (sia nel senso di "fatale", e a cui ci si riteneva quindi ineluttabilmente condannati, sia nel senso di "casuale" o non-dominabile) o come "tradizionale" è oggi entrato nel campo di nuove e più ampie possibilità di scelta e di responsabilità. Le tecnologie attualmente in più vistosa espansione sono quelle della comunicazione e quelle della vita, ed è proprio in questi ambiti che si manifesta l'esigenza di riconoscimento e di

٠,

<sup>&</sup>lt;sup>37</sup> Nichiren, 1985, p. 229.

protezione di nuovi diritti.

Come reagiscono le religioni tradizionali di fronte a questo cambiamento? Come potranno insegnamenti nati millenni fa, in culture che mai avrebbero potuto immaginare gli attuali scenari, confrontarsi con le nuove incommensurabili sfide? Benché tutte le tradizioni dichiarino il loro impegno in difesa della vita e della dignità della persona, e nonostante il dialogo interreligioso abbia raggiunto livelli mai pensati in passato, già si evidenziano i segni di una probabile linea di frattura tra una concezione, da un lato, che privilegia la fissità e l'immutabilità sia degli insegnamenti che delle leggi di natura, con la conseguente affermazione della "sacralità della vita", e una che, dall'altro, propone una concezione flessibile delle dottrine e delle leggi, sostenendo il primato della "qualità della vita" per rispondere all'esigenza di liberazione dalla sofferenza. Su questi temi si sta sviluppando un confronto che tutto fa ritenere sarà sempre più ampio e profondo nei prossimi anni e che richiederà, per essere affrontato costruttivamente, il nostro massimo sforzo di umiltà e tolleranza.

6. Un mantra, per finire. Legato al dualismo e alla sofferenza, il corpo è, nel Dharma buddhista, anche prezioso tramite di emancipazione: una costante attenzione alla corrente della vita corporea conduce infatti alla realizzazione della Vacuità, universale interrelazione dei fenomeni e loro Realtà ultima. La consapevolezza forme dell'incessante fluire delle e della loro contemporaneità, cuore della rivelazione buddhista, sostanzia il tirocinio di accettazione della Vita nella sua integrità: l'arte di non escludere, di scorgere in ogni tempo e in ogni circostanza un'armonia fatta di ordine e disordine, di vedere la sofferenza e l'incompletezza come inevitabili cifre di tutto determinato, di riconoscere che il negativo «vuole la sua parte nella vita» (Jung) e chiede il suo posto nel Mondo. Tirocinio paradossale, fatto di impermanenza e fissità, di adesione e distacco, di impegno e rinuncia, di ascolto del corpo nel suo eloquente silenzio piuttosto che del pensiero nella sua rumorosa unilateralità.

Ma, nella prospettiva psicocosmologica del buddhismo Mahayana, trova posto anche una concezione del corpo che possiamo dire "trascendentale", che porta in campo una visione trinitaria, quella del *Trikaya* o dei "tre corpi del Buddha".

Storicamente, mentre la scuola Theravada si limitava a una pia

obbedienza all'insegnamento del Maestro, con il sorgere della corrente *Mahayana* si è assistito a un processo di progressiva deificazione del Buddha con conseguente minor interesse per la sua personalità storica. Egli come uomo ha conseguito la piena verità dell'esistenza ed è vissuto in accordo con questa, ma come rivelatore della Verità è una manifestazione della natura ultima dell'Universo, epifania della sua suprema "essenza": è il *Tathagata* [Colui che così è andato e così è venuto ovvero Colui che ha compiuto il cammino], la Verità stessa. Questo aspetto della sua personalità è espresso con il termine *Dharma-kaya* o corpo di Verità, essendo la sua persona identica al *Dharma* e apparsa in questo mondo per guidare l'umanità verso l'illuminazione con un corpo fisico "illusorio" (*Nirmana-kaya*), adatto ai limiti delle creature umane.

Se il *Dharma-kaya* è la Legge, la Verità nella sua più abissale inesprimibilità, simile al Dio Padre di cui non possiamo vedere il volto, e il *Nirmana-kaya* è il corpo incarnato apparso tra noi in forma riconoscibile, sarà necessaria, perché si possa stabilire la giusta "tensione" tra l'*Absconditum* e l'uomo, la mediazione di una figura teofanica intermedia, dal doppio volto, umano e divino, dotata di un corpo "glorioso" (*Sambhoga-kaya* o corpo di beatitudine). Questo corpo "ideale", o trascendentale, è dotato di 32 caratteri fisici, differenti da quelli dell'uomo ordinario, caratteri "visibili" solo ai bodhisattva che hanno fatto un lungo cammino di purificazione morale e spirituale.

Il *Tathagata* è l'uomo perfetto ma anche l'incondizionato, al di là di ogni segno e di ogni determinazione, per cui il Buddha ci ricorda che :

Chiunque dica che il *Tathagata* va o viene, sta, siede o giace, costui non capisce il significato del mio insegnamento. E perché?

Perché la parola  $\it Tathagata$  significa chi in nessun luogo va e da nessun luogo viene.

## E pertanto:

Coloro i quali attraverso la forma mi videro, e coloro che attraverso il suono mi ascoltarono, si sono sforzati in vani impegni: non me vedranno. Un Buddha è da vedere dalla Legge [Dharma]; poiché i Buddha hanno il Corpo della legge [Dharma-kaya]; e la natura della Legge non può essere compresa né può essere fatta comprendere $^{3}$ .

In alcuni dei percorsi autorealizzativi buddhisti la recitazione dei mantra è utilizzata come forma di meditazione. I mantra, parole-suoni, sillabe cariche di forza, dotate di potere, hanno un significato che non è rintracciabile nelle singole parti, perché il tutto è più della somma delle parti, come un disegno è più della somma dei trattini che lo compongono. Uno dei mantra più largamente impiegati è quello che suona: Om Mani Padme Hum. Se, pur col limite di quanto detto, vorremo tentare di rintracciarne un significato. troveremo un'eco della concezione in esso "trascendentale" del corpo:

Om	Mani	Padme	Hum
Lode a/mi unifico/mi inchino; rappresentazione (impersonale) del divino Dharmakaya = corpo universale	Gioiello (nel Loto); Sambhogakaya = colui che risveglia la coscienza	Loto; Nirmanakaya = Loto come corpo fenomenico	Sintesi dei tre precedenti; universale nel particolare

A conclusione, proviamo a recitare questo mantra con significato di fede, di autotrascendenza, di unificazione:

## Om mani padme hum:

Lode a te/M'inchino a te, gioiello che splendi nel fiore di Loto.

Lode a te/M'inchino a te, gioiello che splendi nel fiore di Loto della mente.

Lode a te/M'inchino a te, gioiello che splendi nel fiore di Loto del corpo.

Lode a te/M'inchino a te gioiello della mente universale che splendi nel fiore di Loto del corpo cosmico.

<sup>&</sup>lt;sup>38</sup> *Vajracchedika*, XXIX e XXVI. Sulla teoria trinitaria buddhista v., tra gli altri, Anesaki M.

#### **BIBLIOGRAFIA**

ANESAKI M., History of Japanese Religion, Tokyo, Tuttle, 1983<sup>11</sup>.

BAUDRILLARD J., L'esprit du terrorisme, in Le Monde, 02.11.01.

DOGEN, Shobogenzo – The Eye and Treasury of the True Law, tr. in., I, Tokyo, Nakayama Shobo, 1975-83.

DOGEN – UCHIYAMA ROSHI, Istruzioni a un cuoco zen, tr. it., Roma, Ubaldini, 1986.

DUPUIS M., in Le Monde de l'Éducation, 06.98.

ELIADE M., La prova del labirinto, tr. it., Milano, Jaca Book, 1980.

HIRAI T., Meditazione zen come terapia, tr. it., Como, Red., 1980.

Jivakasutta, in The Collection of the Middle Length Saying (Majjhima-Nikaya), II, tr. in., Londra, The Pali Text Society, 1975.

JUNG C. G., Opere, voll. I-XVII, Torino, Boringhieri, 1969-92.

MIZUNO K., Le origini del buddismo, tr. it., Milano, Longanesi, 1983.

La rivelazione buddhista, vol. I: I testi antichi (a cura di R. Gnoli), tr. it., Milano, Mondadori, 2001 (include il Dhp. - I versi della Legge [abbrev. in Dhp.], Le domande di Milinda e il Mahaparinibbanasuttanta).

LE BRETON D., Anthropologie du corps et modernité, Parigi, P.U.F., 2000.

LOMBARDI VALLAURI L., Nera luce, Firenze, Le Lettere, 2001.

MATSUNAGA A., *The Buddhsit Philosophy of Assimilation*, Tokyo, Sophia Univ./Ch. E. Tuttle Co., 1969.

MAUSS M., Teoria generale della magia e altri saggi, tr. it., Torino, 1991.

MENICACCI A. e QUINZ E. (a cura di), La scena digitale, Venezia, Marsilio, 2001.

MERLEAU-PONTY M., Phénoménologie de la perception, Parigi, Gallimard, 1945.

NAGARJUNA, Le stanze del cammino di mezzo - Madhyamaka Karika, tr. it., Torino, Boringhieri, 1979.

NICHIREN DAISHONEN, Gli scritti, vol. IV, Firenze, Ass. it. Nichiren Shoshu, 1991.

Otto R., *Il Sacro*, tr. it., Milano, Feltrinelli, 1966.

Pye M., Skilful Means, Londra, Duckwort, 1978.

Samyutta Nikaya (Discorsi in gruppi), tr. it., Roma, Ubaldini, 1998.

SAUNDERS E. D., Mudra, Princeton (NJ), Princeton Univ. Press, 1985

SCHUMANN H. W., *Immagini buddhiste*, tr. it., Roma, Mediterranee, 1989.

SOLÉ-LERIS A., La meditazione buddhista, tr. it., Milano, Mondadori, 1988.

SOSHITSU SEN XV, Tea Life, Tea Mind, tr. in., Tokyo, Weatherhill, 1985.

Suttanipata, tr. it. in Canone buddhista – Discorsi brevi, a cura di P. Filippani-Ronconi, Torino, UTET, 1976

TANABE G. J. JR. e TANABE W. J. (Eds.), *The Lotus Sutra in Japanese Culture*, Honolulu, Univ. of Hawaii Press, 1989.

The Book of the Gradual Sayings (Anguttara-Nikaya), tr. in., III, Oxford, The Pali Text Society, 1988.

The Great Calming and Contemplation – A Study and Annotated Translation of the First Chapter of Chih-i's "Mo-ho chih-kuan", a cura di Donner N. e Stevenson D. B., Honolulu, Univ. of Hawaii Press, 1993

The Threefold Lotus Sutra, tr. in., Tokyo, Kosei Publishing Co., 1982.

Vajracchedika, in Conze E. (a cura di), I libri buddhsiti della Sapienza, Roma, Ubaldini, 1976.

VARELA F. J., THOMPSON E., ROSCH E., The Embodied Mind, Cambridge (Mass.), The MIT Press, 1991; tr. it. col tit. La via di mezzo della conoscenza, Milano, Feltrinelli,

1992.

VENTURINI R., Coscienza e cambiamento — Una prospettiva transpersonale, Assisi, Cittadella Ed., 1998.

YONEDA S., Good Food from a Japanese Temple, Tokyo, Kodansha Int., 1986.

da (modificato) M. B. Gnani Montelatici (a cura di), Il valore della pluralità delle culture – La cultura del Buddhismo, Faenza, Edit. Faenza, 2002, pp. 157-90