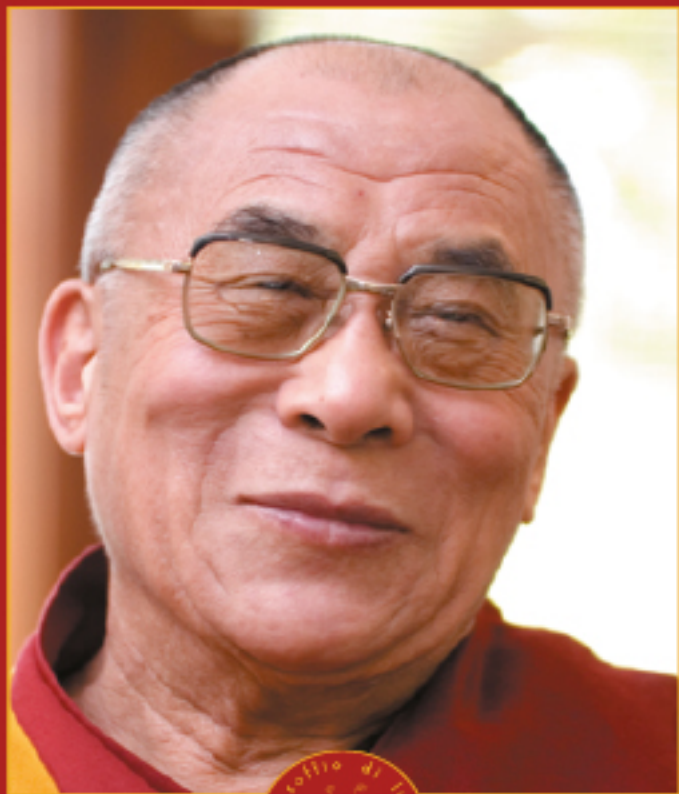


TENZIN GYATSO, XIV DALAI LAMA

Le chiavi della meditazione quotidiana



Edizioni



AMRITA

Spirito e particolarità del buddhismo tibetano

Peculiarità del buddhismo tibetano

Ai giorni nostri, con il continuo crescere della violenza e della crudeltà, il messaggio buddhista della non-violenza è molto importante.

Come il Mahatma Gandhi, penso che l'essenza degli insegnamenti del Buddha e di molti altri antichi maestri indiani dovrebbe essere integrata nel campo della vita quotidiana. Prendetene l'essenza e applicatela alla vostra vita professionale; questo è il giusto modo di procedere. Se consideriamo gli insegnamenti spirituali e religiosi come un qualche cosa a sé stante, allora saranno davvero poco utili. E se nella nostra vita mondana ci dimentichiamo della pratica spirituale, anche questo non è giusto.

Se a un certo punto, nei giorni futuri, la popolazione del mondo sarà capace di vivere in armonia, e se tutta l'umanità diventerà quasi come una famiglia fondata su una genuina volontà di cooperazione, senza differenze e conflitti, questa unità sarà eccellente; se mai verrà un tale magnifico giorno, allora potremo abbandonare tutti i nostri retaggi culturali, che ci conferiscono identità distinte. Nel frattempo, però, credo che preservarli sia importante; questo è particolarmente vero nel caso dell'antico retaggio culturale dell'India, che è correlato molto da vicino allo sviluppo della mente; ed è *proprio per questa sua correlazione* fondamentale che tale cultura dovrebbe affiancare il progresso materiale.

Vi sono due modi per insegnare la dottrina del Buddha: uno è impostato sul rapporto guru-discepoli, e magari comprende una *puja*, cerimonia di offerte materiali e mentali che sono un segno di rispetto nei confronti dell'insegnamento, oltre che un modo per rafforzare la devozione¹; l'altro consiste in un incontro completamente informale, dove il rapporto guru-discepoli non è chiamato in causa. Qui, seguiremo questa seconda via: fate come se ci fossimo riuniti a casa vostra, e stessimo scambiandoci le nostre esperienze e le nostre idee sui modi per ridurre al minimo i problemi quotidiani e accrescere la nostra bontà e la pace mentale. Se conquisteremo la pace della mente, allora ci sarà in casa nostra un'atmosfera più pacifica, il che aiuterà le generazioni future, i nostri figli e i figli dei figli. Non farò dotti riferimenti ai testi, limitandomi a spiegare gli insegnamenti essenziali del Buddha, e sentitevi tutti liberi di fare domande².

Penso sia importante che abbiate una qualche idea di fondo del Buddhadharma, così come è stato preservato in Tibet, perché si tratta di una tradizione tuttora vivente e non soltanto in quanto trasmissione orale ininterrotta: la nostra piccola comunità di rifugiati conta persone che hanno avuto esperienze straordinarie grazie alla loro pratica meditativa; la tradizione, dunque, è più viva che mai.

Sebbene si tratti di un incontro informale, quale monaco buddhista mi piacerebbe iniziarlo recitando una strofa in lode del Buddha Gautama:

Omaggio al Buddha perfetto,
 il filosofo supremo,
 che ci ha insegnato l'origine interdipendente,
 libera da distruzione e creazione,
 scevra dalla non-esistenza e dalla permanenza,
 dall'andare e dal venire,
 dall'unità e dalla pluralità:
 l'acquietarsi di ogni elucubrazione,
 la beatitudine assoluta!

1. N.d.R.: nel buddhismo tibetano, per "devozione" s'intende soprattutto un moto spontaneo e caloroso di profonda gratitudine, che cresce negli studenti a mano a mano che verificano esperienzialmente la validità degli insegnamenti ricevuti.

2. N.d.R.: ricordiamo che si tratta di una raccolta di insegnamenti dati oralmente dal Dalai Lama.

Come probabilmente già sapete, due sono le scuole principali del buddhismo: il Mahayana, termine tradotto anche come “Veicolo largo”, e l’Hinayana, o “Veicolo stretto”.

Il sistema del Veicolo stretto venne insegnato dal Buddha Shakyamuni pubblicamente, mentre gli insegnamenti che costituiscono il Veicolo largo furono riservati a coloro che già erano suoi discepoli. Questi ultimi insegnamenti contengono non solo tecniche per addestrare la mente, ma anche il Tantrayana, ossia le tecniche che operano con le energie e i centri vitali del corpo.

Ciò che i tibetani hanno preservato e messo in pratica per molti secoli è un buddhismo completo, in cui sono presenti tutti e tre i livelli di insegnamento [Hinayana, Mahayana e Tantrayana].

Prendiamo, ad esempio, il mio caso. La mia ordinazione a *bhikkshu*, ossia a monaco, è avvenuta in base al *Sutra della disciplina monastica*, che è l’essenza degli insegnamenti del Veicolo stretto, nel quale sono comprese le regole comportamentali a cui noi membri della comunità monastica dobbiamo attenerci. La mia vita quotidiana e il mio comportamento sono dunque fondati su questi insegnamenti, giacché ho abbracciato la vita monastica: nella nostra tradizione, un monaco pienamente ordinato deve osservare duecentocinquantatre regole. Inoltre pratico ogni giorno la meditazione del calmo dimorare [*shamatha* in sanscrito, o *shinè* in tibetano], e quella della speciale visione penetrante [*vipashyana* in sanscrito, o *lhak thong* in tibetano], parte anch’esse degli insegnamenti del Veicolo stretto.

Tuttavia, la mia principale pratica quotidiana è lo sviluppo dello spirito dell’Illuminazione [*bodhichitta* in sanscrito], fondato sulla compassione [*karuna* in sanscrito, *nyin je* in tibetano] e l’amore [*maitri* in sanscrito, *yam pa* in tibetano], che appartiene agli insegnamenti del Veicolo largo. Pratico inoltre quanto più posso le sei perfezioni [*paramita* in sanscrito, *phar phyin* in tibetano] della generosità, della disciplina, della pazienza (o perseveranza), del vigore (o impegno entusiastico), della meditazione e della saggezza, anch’esse parte del Veicolo largo.

Pratico inoltre lo yoga delle deità, con i mandala, una pratica che proviene dagli insegnamenti del Tantrayana.

In Tibet, dunque, si può simultaneamente praticare l’essenza di tutte e tre le dottrine, e questa straordinaria gamma di tecniche è una peculiarità che rende unico il buddhismo tibetano.

Su cosa verte l'insegnamento del Buddha

Tanto per cominciare in modo semplice, potremmo dire che tutti gli insegnamenti del Buddha Shakyamuni sono riconducibili a due categorie: *quelli sul comportamento* e *quelli sulla visione*.

Il comportamento: la non-violenza

Il comportamento insegnato dal Buddha è la non-violenza [*ahimsa* in sanscrito, *tshe med zhi ba'i lam* in tibetano], ossia non fare del male, dove il non fare del male agli altri include anche il far loro del bene, l'operare per il loro benessere.

Perlopiù, le principali religioni del mondo concordano sullo scopo di far del bene a tutta l'umanità, insegnando a tal fine la non-violenza, e che bisogna essere calorosi, avere una motivazione positiva e un buon carattere; quanto al modo per riuscirci, tuttavia, le filosofie differiscono, giacché gli esseri umani hanno inclinazioni mentali molto diverse tra loro. Certe filosofie si rivelano più adatte di altre per alcuni, e il fatto che esse siano numerose consente a individui dotati di menti e interessi diversi di mettere in pratica i sistemi più adatti a loro.

Indipendentemente dalle diversità filosofiche, però, il punto principale resta quello di domare la mente, di disciplinarla, e di coltivare il buon cuore, di essere calorosi.

La visione: l'interdipendenza

In questa prospettiva, possiamo dire che esistono due diversi approcci alla spiritualità, due filosofie principali: alcune religioni insegnano che esiste un Dio creatore, di cui noi siamo le creature; ci dicono che tutto, in ultimo, dipende da Dio, e che agendo secondo la Sua volontà si consegue una felicità permanente. Questo approccio attribuisce la massima rilevanza al Creatore, e il ruolo dell'individuo è ridotto ai minimi termini; chi segue tale approccio agirà in base al fatto che tutto sta nelle mani del Creatore, e impronterà il proprio comportamento al non contrastarne la volontà, traendo da ciò soddisfazione mentale e stabilità morale.

Altri però hanno una visione "scettica" delle filosofie religiose, e preferiscono affidarsi all'*interdipendenza*. Questo è l'approccio dei buddhisti, fondato sul fatto che il tutto non sta nelle mani dell'Onnipotente ma nelle nostre; anche noi ne traiamo soddisfa-

zione sul piano mentale e stabilità morale. Sebbene fare del male agli altri sia contrario all'insegnamento del Buddha, il senso di questa affermazione, da parte dei buddhisti, è un po' diverso dal caso precedente: il Buddha ha infatti insegnato che *tanto la sofferenza* (che nessuno vuole) *quanto la felicità* (che tutti desiderano e a cui tutti tengono) *sono il prodotto di cause, e che il nostro destino è nelle nostre mani*.

Il solo Creatore, per il buddhismo, è la nostra mente, intrinsecamente pura e dotata di una motivazione altruistica: da essa possono scaturire azioni fisiche e verbali altrettanto positive, capaci di produrre risultati sani, piacevoli e benefici; se però la mente rimarrà rozza ci ispirerà atti violenti, tanto verbalmente che fisicamente, azioni che per loro natura faranno del male o feriranno gli altri, producendo così risultati spiacevoli e dolorosi.

Non possiamo, insomma, prendercela con qualcun altro per la nostra sofferenza, ma con noi stessi soltanto; la responsabilità è sulle nostre spalle: i buddhisti credono nell'auto-creazione, invece che in un Dio Creatore onnipotente.

Ciò non vuol dire che i buddhisti confutino l'esistenza di esseri superiori: fra gli esseri elevati o illuminati, maestri esperti, si annoverano non uno, ma centinaia e migliaia di esseri divini, quali i *deva*³; questo lo accettiamo. Soprattutto nei Tantra compaiono tante deità, alcune irate e altre pacifiche, ma queste deità, dèi e dee, tutti questi *deva* e *devi*, sono manifestazioni di un'unica fonte, o in alcuni casi semplicemente la creazione della nostra mente.

All'insegnamento della non-violenza sul piano comportamentale fa dunque da complemento, sul piano della saggezza, l'insegnamento della visione dell'origine interdipendente⁴: per "origine

3. N.d.R.: riferimento ad esseri celestiali, generalmente favorevoli, ma di rango inferiore ai grandi deva della cosmologia indiana classica. Gli stati divini sono il frutto di un buon karma, generalmente prodotto da azioni generose e pratiche ascetiche, ma ancora non del tutto pure sul piano della motivazione. Non sono cioè necessariamente illuminati, anche se possono essere buoni e potenti protettori degli insegnamenti. Altra cosa sono i vari esseri illuminati o le deità descritte nel testo *Una meditazione tantrica semplificata, per principianti*, esposto nel cap. v, i quali sono manifestazioni della mente, parola e azione illuminata. Pur nel ricorrere, come mezzi, alla pluralità delle manifestazioni, tuttavia, il buddhismo non rischia di cadere in forme di idolatria, giacché riconosce che la vera natura di ogni manifestazione è vacuità, ossia assenza di esistenza indipendente.

4. N.d.R.: detta anche "produzione condizionata".

interdipendente” si intende, ricordo, che la felicità a cui tanto teniamo è un effetto, ossia è prodotta da una causa, il che vale anche per la sofferenza che non desideriamo affatto.

Sarebbe dunque auspicabile tentare di coltivare la causa della felicità e abbandonare la causa della sofferenza.

L’origine interdipendente viene descritta dettagliatamente come il concatenarsi di “dodici anelli”, il primo dei quali è l’ignoranza, e l’ultimo dei quali è la morte.

Questi dodici anelli⁵ sono una sorta di ciclo: non nel senso che si comincia dall’ignoranza e si finisce con la morte, completando così il ciclo con il concludersi dell’esistenza, ma nel senso che tutti questi anelli sono come momenti o istanze diverse dell’ignoranza, ciascuna delle quali ha una sua propria forma di azione, che a sua volta darà origine ad una rinascita. Il ciclo è infinito.

Va sottolineato ancora che l’origine interdipendente rende conto di come la felicità e la sofferenza che stiamo sperimentando siano prodotte da cause, e che, come ha spiegato il Buddha nei Sutra, ad azioni specifiche corrispondono specifici risultati, sicché tutti gli effetti, o frutti, sono prodotti delle nostre azioni e cause: a parte questo, non vi è altro Creatore; né vi è alcun “sé” dotato di un’esistenza inerente, ossia indipendente da questo processo di causa-effetto.

Il Buddha ha insegnato che due sono i gruppi di cause ed effetti: uno è il gruppo di cause ed effetti dell’illusione (per esempio, se la causa è un pensiero negativo, il risultato sarà la sofferenza); l’altro è il gruppo di cause ed effetti simili tra loro (per esempio, una causa positiva seguita da un gioioso risultato), ed è quanto è espresso nell’insegnamento sulle quattro nobili Verità, quello con cui il Buddha ha avviato per la prima volta la ruota del Dharma.

Quando abbiamo problemi, uno dei modi per alleviare la sofferenza, se non altro temporaneamente, sarà semplicemente di dimenticarsi di averceli: se la mente è esausta, se è diventata

5. N.d.R.: i dodici anelli dell’origine interdipendente, o legami della produzione condizionata, costituiscono una descrizione dei condizionamenti che ci derivano dalle azioni passate, i quali, a loro volta, producono ulteriori condizionamenti, determinando in tal modo il meccanismo che ci imprigiona nel *samsara*, il ciclo di morti e rinascite impregnato di sofferenza.

pesante, potete anche andarne via per il fine settimana o prendervi qualche giorno di vacanza. Tuttavia il sollievo sarà temporaneo, perché il problema, infatti, rimarrà.

Un modo più utile consisterà nell'osservare e analizzare il problema: scoprirete che a guardarlo da troppo vicino potrà apparirvi grandissimo, come qualcosa di insopportabile, ma da una certa distanza sarà ridimensionato. Analizzatelo, rifletteteci sopra. Sarà utilissimo.

Quando, prima di inoltrarsi sul sentiero spirituale, il Buddha Shakyamuni vide la sofferenza terribile degli esseri umani, si rese conto di quanto essa fosse indesiderabile e cercò metodi e mezzi per sconfiggerla; nel corso della sua ricerca, prima di conseguire l'Illuminazione, si sottopose agli addestramenti più severi; per esempio meditò per sei anni senza quasi toccar cibo. Questo ha un grosso significato, perché dimostra che la pratica spirituale richiede un gran coraggio, e bisogna essere pronti a sopportare notevoli difficoltà, cosa illustrata anche dalla vita di molti grandi maestri di tradizioni diverse, che si sottoposero a tanti sacrifici per purificarsi spiritualmente.

Le quattro nobili Verità e l'analisi della sofferenza

Il primo insegnamento che il Buddha diede dopo la sua Illuminazione fu quello delle quattro nobili Verità, spiegate in base al meccanismo di causa-effetto.

Quella che chiamiamo "esistenza ciclica", o *samsara*⁶, è sia la causa delle sofferenze indesiderabili che la conseguenza delle azioni negative. Il *nirvana*⁷, la liberazione, è l'effetto dell'aver trasceso tali schemi negativi.

Per poter spiegare l'esistenza ciclica e quale forza fa sì che una persona si ritrovi scaraventata nella medesima, il Buddha ha insegnato le prime due nobili Verità: la Verità della sofferenza e la Verità della causa della sofferenza. Poi ha insegnato il secondo paio di nobili Verità: lo stato del nirvana, o liberazione, noto anche come stato della pace assoluta o cessazione della sofferenza; e il sentiero che conduce a tale cessazione. La causa che

6. N.d.R.: *samsara*, termine sanscrito che indica l'esistenza condizionata.

7. N.d.R.: *nirvana*, termine sanscrito che indica la cessazione della sofferenza.

produce questa realizzazione viene chiamata “Verità del sentiero per la cessazione”.

Il Buddha, dunque, ha prima identificato le quattro nobili Verità, dicendo:

«Questa è la verità della sofferenza;
 questa è la verità della sua fonte;
 questa è la verità della cessazione;
 e questa è la verità del sentiero che conduce
 alla cessazione».

Oltre ad identificare le quattro nobili Verità, il Buddha ha insegnato che esse vanno comprese e integrate nella nostra pratica del sentiero spirituale: la sofferenza è qualcosa che va riconosciuto, e che la fonte della sofferenza è qualcosa che va abbandonato: fino a quando non riconosciamo che la sofferenza è pericolosa, non faremo alcun tentativo per sbarazzarcene; dunque, prima bisogna riconoscere che la presenza stessa dell’esistenza ciclica è sofferenza. Renderci conto che l’esistenza ciclica, fonte della sofferenza, va trascesa, e che la cessazione è qualcosa di raggiungibile, fa sì che incominciamo a seguire il sentiero che conduce alla cessazione. Su questo sentiero bisogna meditare, se vogliamo conseguirne il risultato.

La Verità della sofferenza

La prima nobile verità è la *Verità della sofferenza*. Essa ne include tre tipi. Il primo è la *sofferenza della sofferenza*, ossia la sofferenza fisica e mentale sperimentata dagli umani, dagli animali, e così via. Il secondo è la *sofferenza del cambiamento* (per esempio, se abbiamo fame e sete possiamo mangiare e bere per sconfiggere questa sofferenza, ma se poi continuiamo a mangiare e bere ciò che l’alleviava finisce per mutarsi in un altro problema), una sofferenza ben nota nei cosiddetti “paesi sviluppati”, dove la gente è felicissima quando si compra qualcosa di nuovo (una macchina fotografica, una televisione o un’auto nuova), e per un po’ questa felicità perdura; ben presto, però, essa si affievolisce, perché il nuovo acquisto incomincia a dare loro delle grattacapi; allora lo buttano via, e ne vogliono un altro... e quando l’ottengono, accade esattamente la stessa cosa di prima: all’inizio,

una gran felicità e soddisfazione, ma ben presto, l'irritazione.

Il terzo tipo di sofferenza è quella del *condizionamento*, la cui causa principale sono i nostri aggregati psico-fisici⁸, a loro volta il prodotto delle nostre azioni oscurate e delle nostre illusioni.

Per *nirvana*, o liberazione, s'intende il liberarsi dalla sofferenza, ma se ci si libera soltanto delle due prime categorie non è nirvana. Ora che siamo qui seduti, comodi, possiamo dire di essere liberi dalla primo tipo di sofferenza, ossia dalla sofferenza della sofferenza, ma siamo ancora potenzialmente afflitti dal secondo tipo, quella del cambiamento. Alcuni, grazie alla forza della quiete mentale, alla visione penetrante e alla meditazione, riescono a rimanere in uno stato mentale neutro che consente loro di andare al di là dell'esperienza di quelle sofferenze e felicità grossolane tipiche della sofferenza del cambiamento, sicché sono liberi dai primi due tipi di sofferenza; ma sarà soltanto dopo essersi sbarazzati anche del terzo tipo, la sofferenza causata dagli aggregati condizionati, a loro volta prodotti da azioni contaminate⁹ e illusione, che potranno dire di aver conseguito davvero il nirvana.

La Verità della causa della sofferenza

Per alleviare la nostra sofferenza, dunque, bisognerà esaminarne la fonte più da vicino; questa disamina è annunciata dalla seconda delle quattro nobili Verità, *la Verità della causa della sofferenza*.

- *Le tre condizioni della manifestazione della sofferenza*

Il processo di manifestazione della sofferenza è stato descritto dal maestro indiano Asanga in base a quelle che vengono chiamate "*le tre condizioni*":

8. N.d.R.: per "aggregati" si intendono cinque insiemi nei quali il buddhismo include tutti i fenomeni fisici e mentali dell'esistenza condizionata. A livello dell'individuo, i cinque aggregati (*skhanda* in sanscrito) sono la base della personalità su cui si fonda erroneamente l'idea di un "io" realmente esistente. Nell'espone la prima nobile Verità, il Buddha li identifica con la sofferenza, in quanto essi sono impermanenti e soggetti a distruzione, e l'attaccamento per l'idea di un "io" non può che sviluppare la sofferenza connessa a tutti gli stati condizionati. Cfr. anche nota 6 p. 38.

9. N.d.R.: qui, per "contaminato" s'intende afflitto dalle passioni distruttive generate dall'ignoranza, ossia dalla percezione distorta della realtà che caratterizza lo stato in cui siamo ordinariamente nel samsara.

– la prima di esse è *l'ineluttabilità*, nel senso che essendo prodotta da un'intenzione, e non da qualcuno come un Creatore, la sofferenza è invariabilmente il risultato di determinate cause;

– la seconda è *l'impermanenza*: sebbene le sofferenze sorgano da cause e condizioni, tali cause e condizioni devono essere necessariamente impermanenti, giacché i fenomeni permanenti¹⁰ non possono produrre effetti;

– la terza è *la potenzialità specifica*: dire che cause e condizioni sono impermanenti non basta; è necessario, infatti, riconoscere che ogni causa e condizione ha un suo potenziale individuale, unico, di produrre un effetto che le è proprio. Come a dire che una data causa non può produrre di tutto.

- *Le due cause della sofferenza*

Vi sono due tipi di cause della sofferenza: *l'illusione mentale* e *le azioni karmiche* (fisiche e verbali) motivate dall'illusione. Per fare un esempio del secondo caso, se parlando con voi sono verbalmente e fisicamente gentile, creo una gradevole atmosfera; se invece vi aggredisco verbalmente e commetto azioni fisiche rozze, per esempio se comincio a picchiarvi, creo, quale immediato risultato della mia azione, un'atmosfera spiacevole.

Ogni azione fisica o verbale che compiamo lascia una sua impronta nella nostra coscienza: “base *temporanea* dell'impronta” è il nome dell'aspetto della coscienza in cui noi stessi imprimiamo l'orma, mentre per “base *permanente* dell'impronta” s'intenderà la persona, o il “sé”, a cui tale coscienza appartiene; è detta “permanente” perché, a causa dell'impronta lasciata dalla sua azione nella sua coscienza, questa persona è vincolata ad esperirne le conseguenze indipendentemente dal passar del tempo, il che spiega l'esperienza della sofferenza, che nessuno di noi desidera, e quale ne è la causa.

Quanto all'illusione mentale, il Buddha ha detto che è il prodotto di uno stato mentale negativo e non disciplinato, il quale dipende a sua volta da cause e condizioni.

Il fatto che questi stati diversi della mente dipendano da cause

10. N.d.R.: per fenomeni “permanenti” si intendono i fenomeni insostanziali, come i fenomeni incomposti (lo spazio) e gli inesistenti (le corna del coniglio). Non sono prodotti da cause e dunque non sono “efficienti”, ossia non possono a loro volta produrre effetti.

e condizioni fa sì che essi possano venire trasformati: ci dev'essere, insomma, la possibilità di eliminare tali illusioni, tali preconcetti, proprio in quanto prodotti da cause e condizioni. Il che consente di capire come possa esistere la cessazione della sofferenza.

L'analisi della sofferenza ci conduce ad una contraddizione apparente, espressa nelle affermazioni stesse del Buddha:

«La sofferenza va riconosciuta, ma non vi è alcuna sofferenza da riconoscere;
la fonte della sofferenza va abbandonata, ma non vi è nulla da abbandonare;
la cessazione va conseguita, ma non vi è nulla da conseguire;
il sentiero per la cessazione è qualcosa su cui meditare, ma non vi è nulla su cui meditare».

Le contraddizioni sono dovute al fatto che, se osserviamo e analizziamo la sofferenza, non troviamo niente dotato di un'esistenza a sé stante, indipendente e oggettiva, e che si possa chiamare "sofferenza". Scopriamo piuttosto che tanto le esperienze indesiderabili della sofferenza quanto il fenomeno desiderabile della felicità assoluta, della pace assoluta, il nirvana, sono entrambi prodotti di cause e condizioni. Non vi è nulla che sia indipendente; tutto dipende da una causa.

- *I dodici anelli dell'origine interdipendente*

Insegnando sui *dodici anelli dell'origine interdipendente* (ossia: l'ignoranza, le formazioni karmiche, la coscienza, il nome-e-forma, le sei sorgenti dei sensi, il contatto, la sensazione, la sete o desiderio avido, l'appropriarsi o attaccamento, le impronte o il divenire, la nascita, e la vecchiaia-e-morte), il Buddha ha fornito una dettagliata descrizione della sofferenza, delle sue cause, e di come da queste essa derivi.

L'origine interdipendente implica che ciascuno "anello" dipenda dal precedente, e che non possa sorgere senza di esso. Per por fine all'invecchiamento e alla morte, bisognerà dunque bloccare chi causa tutti questi guai, lo stato che non vogliamo, quello di una rinascita samsarica prodotta dalle forze contami-

nate del karma e dell'illusione; ma per bloccare tale stato bisognerà conseguire la cessazione dell'ignoranza. Se riusciamo a fermare il primo stadio, insomma, allora anche gli altri undici cesseranno automaticamente.

Il Buddha ha identificato nell'ignoranza la causa della sofferenza. Come ho detto, invece di postulare l'esistenza di un Creatore, i buddhisti preferiscono pensare in termini di auto-creazione, nel senso che in definitiva il Creatore è nella nostra mente, e fintantoché questa è impura, il risultato sarà negativo; ne seguiranno, cioè, effetti indesiderabili. Ma quando la nostra mente è purificata, cioè è illuminata, cessano tutti i risultati negativi, e possono manifestarsi quelli positivi.

A volte dico ai miei amici che il buddhismo è una religione umana, che non ha niente a che fare con Dio, ma ha soprattutto a che fare con il modo in cui ci comportiamo e con il modo in cui addestriamo la mente.

Il Buddha Shakyamuni era, cosa molto importante per tutti i buddhisti, un maestro esperto, colmo di compassione e saggezza, che per mezzo delle proprie esperienze ha indicato i modi e i mezzi per purificare la mente, avendo egli stesso conseguito l'Illuminazione attraverso un intenso processo di pratiche spirituali.

È stato il Buddha a spiegare come realmente si manifestano i dodici anelli dell'origine interdipendente, a partire dall'ignoranza fino al dodicesimo, la vecchiaia-e-morte, e ha anche descritto come por fine a tale processo.

- *L'ignoranza: aggrapparsi ad un sé indipendente*

Fra le molte cause diverse della nostra sofferenza, quella prevalente è formata da attaccamento e desiderio. Per questa ragione, il desiderio è enucleato con molta evidenza nei dodici anelli dell'origine interdipendente, in quanto è presente in due di essi: nell'ottavo e nel nono [la sete o desiderio avido e l'appropriarsi o attaccamento, N.d.R.].

La radice del desiderio è l'ignoranza. Vi sono molti tipi diversi di ignoranza, ma quella di cui stiamo parlando qui è l'ignoranza che equivoca la natura del reale, e per quanto possa manifestarsi con gran forza, questa nostra mente ignorante non ha nessun fondamento valido.

In particolare, questa ignoranza si manifesta in due modi:

cogliendo come reale il sé della persona, e cogliendo come reale il sé dei fenomeni esterni.

Nel contesto della sofferenza e del piacere, tutti i fenomeni sono da suddividere in due categorie: quelli che sono strumentali alla sofferenza, ossia la causano, e quelli che ne sono partecipi, ossia soffrono; in base a questa suddivisione, che vede da un lato l'essere senziente e dall'altro i fenomeni esterni ad esso, possiamo spiegarci l'aggrapparsi ad un sé della persona come quella forma d'ignoranza che coglie, supponendola vera, ossia indipendente, l'esistenza dell'essere senziente; e l'aggrapparsi ad un sé dei fenomeni come quella forma d'ignoranza che coglie, supponendola vera, ossia indipendente, l'esistenza di fenomeni esterni.

E qui, possiamo metterci alla prova: quando ci tornano in mente momenti felici o momenti di grande ansia, quando attraversiamo stati fluttuanti della mente, pensando cose come “quanto *mi* è piaciuto, quella volta!”, oppure “quanto è stata dura per *me*, quella volta”, dovremmo interrogarci: «Che cos'è questo “*me*”, quel sé che percepisco in modo tanto vivido?»

Riflettete, chiedetevi se quel “*me*” o “*io*” lo identificate con il vostro corpo oppure con la vostra coscienza.

Secondo il punto di vista buddhista, quando riviviamo nella mente sentimenti tanto intensi abbiamo un'impressione così vivida di quel “*me*” che li ha esperiti, che è come se quell’“*io*” o “*me*” fosse il padrone e usasse come suoi servi i nostri aggregati, come il corpo e la mente.

Ma questa impressione è erronea. Non esiste niente di simile a un “*io*” indipendente che la fa da padrone.

I buddhisti avanzano la teoria dell'assenza di un sé: ciò non vuol dire che neghino l'esistenza del “sé” o “*io*” convenzionale, in quanto certamente esiste un sé che accumula azioni, e che ne subisce le conseguenze; ciò che negano è la nozione di un sé *indipendente*, considerandola un'interpretazione distorta del reale.

Analogamente, se con la logica analizziamo gli aggregati, che sono le forme, le sensazioni, le percezioni (o nozioni), la volizione [o formazioni karmiche, N.d.T.] e la coscienza, non è possibile trovarne un'essenza a sé stante, proprio come accade quando diciamo “il mio corpo”, ma se poi lo sottoponiamo ad analisi scopriamo che è una combinazione di testa, braccia, gambe, torso...