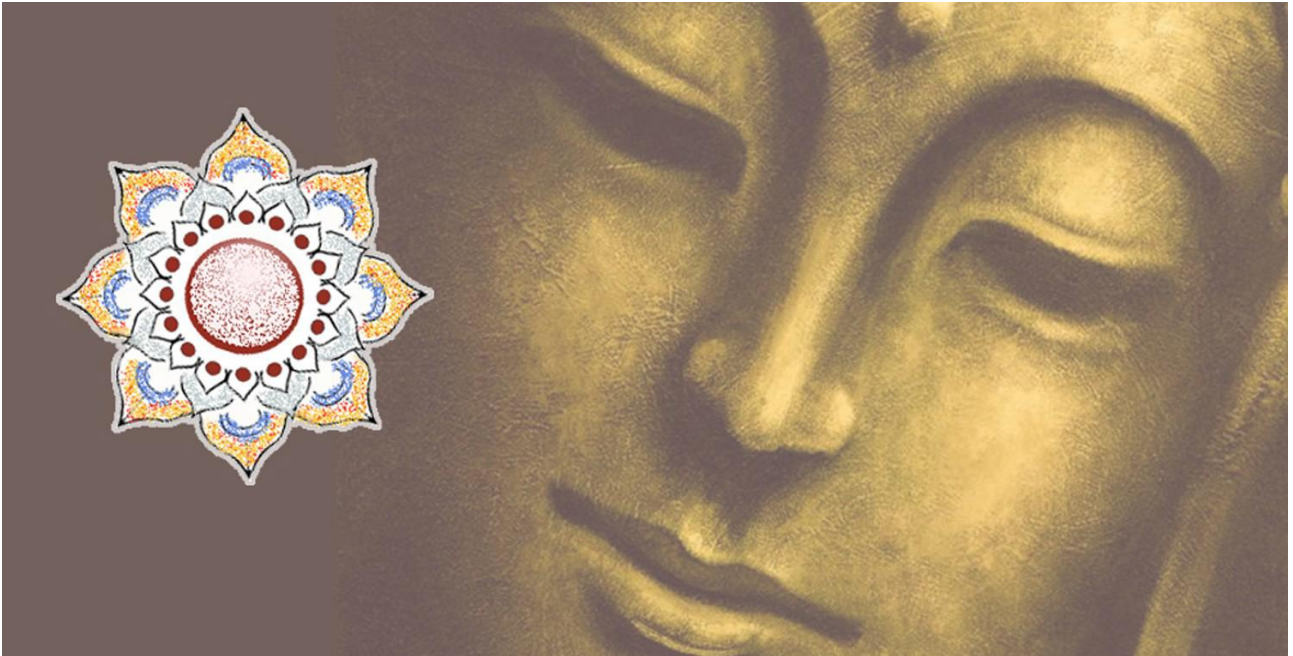


“Il desiderio di libertà”



Il filo del Sé

29 settembre 2018

Materiale didattico

A cura di Massimo Gusmano

Attaccamento e orgoglio

Attaccamento

Dalai Lama: L'attaccamento fa parte del meccanismo che ci consente di reperire le condizioni necessarie, favorevoli, alla nostra sopravvivenza e al nostro sostentamento. Anche la rabbia fa parte di quel meccanismo: ci aiuta a sbarazzarci delle circostanze negative, a evitare le condizioni che ostacolerebbero la sopravvivenza e il sostentamento. I problemi cominciano quando portiamo agli eccessi questa nostra interpretazione della realtà, fino a cadere in una percezione che non può più essere considerata realistica. A quel punto le emozioni non possono essere che distorte e distruttive.

Ekman: Penso che ciò che lei considera attaccamento sia una sorta di esagerata possessività, un eccesso di controllo che inibisce il benessere di chiunque diventi oggetto di un tale attaccamento.

Dalai Lama: Nelle affezioni mentali c'è però, per definizione, un elemento di deformazione della realtà, una sovrapposizione di qualità che non sono realmente presenti, e a ciò si accompagna il fattore che i buddisti definiscono "ignoranza", ovvero un'interpretazione erronea, sfalsata della realtà.

Bisogna distinguere tra *desiderio* e *attaccamento*.

Il desiderio è assolutamente indispensabile. Ma quando il desiderio diventa irragionevole, irrealistico, diventa attaccamento. Secondo i nostri testi – ho analizzato alcune fonti in proposito – lo scopo del desiderio rientra nell'ordine normale delle cose. Portato agli estremi, ovvero quando spinge a uccidere, rubare, mentire, odiare, bramare o avere una condotta sessuale scorretta, diventa attaccamento.

Orgoglio

Dalai Lama: Per quanto concerne l'emozione dell'orgoglio, normalmente consiste nell'attribuire a se stessi un'importanza esagerata. Potremmo vederci uno scopo evolutivo: se non avessimo fiducia in noi stessi, se non ci sentissimo importanti e quindi non sperimentassimo l'orgoglio, spesso ci ritroveremmo privi dell'energia necessaria per iniziare qualsiasi cosa. Ci sentiremmo scoraggiati, demoralizzati. Per esempio, di fronte a una sfida, la nostra immediata risposta sarebbe: No, non posso farcela. Per contro, con maggiore fiducia nei propri mezzi può servire a darci vigore, audacia.

Ekman: C'è un altro stato emotivo che viene confuso con l'orgoglio, e che corrisponde a ciò che sperimentiamo quando dobbiamo affrontare una prova che ci spinge a superare i nostri stessi limiti. È qualcosa che ci fa sentire bene, e da cui traggono beneficio tutti quanti. Siamo costretti a fare del nostro meglio, a fare ricorso a tutte le frecce del nostro arco. Ma poi non ce ne dobbiamo andare in giro a vantarcene. È un'esperienza completamente interiore, che spesso viene anch'essa chiamata "orgoglio".

Dalai Lama, Paul Ekman: felicità emotiva – Sperling & Kupfer

L'equanimità

A.Wallace: i quattro incommensurabili - Ubaldini

L'equanimità nel buddhismo Teravada

Questa pratica finale è chiamata di solito *equanimità* o *imparzialità*, ma ciascuno di questi termini rende una sfumatura diversa del termine originale sanscrito *upeksà*. Geshe Rabten, quando avevo da poco iniziato a studiare con lui, a Dharamsala, mi diede solo due argomenti su cui meditare, per molti mesi. Uno era una meditazione discorsiva sulla preziosità e sulla rarità della vita umana, con tutte le sue opportunità di praticare il dharma. Il secondo era l'equanimità. L'equanimità non è semplicemente un sentimento di indifferenza, privo di piacere o di dolore. Imparzialità probabilmente è la traduzione migliore, perché è un atteggiamento che è in contrasto col modo parziale in cui di solito vediamo gli altri esseri senzienti. Per esempio, la benevolenza che proviamo nella vita di tutti i giorni è di solito parziale. Normalmente riguarda solo certi tipi di persone, che sono carine con noi, piacevoli e amichevoli. Quando queste ci sorridono, rispondiamo con un sorriso! E invece rimaniamo indifferenti ad altre persone meno calorose, e proviamo ostilità verso coloro che percepiamo come ostili. Questa divisione di tutti gli esseri senzienti in prima, seconda e terza classe, come sottolineava Geshe Rabten, è per noi una delle maggiori cause di problemi. Il buddhismo tibetano afferma che la pratica contiene in sé l'aspetto della saggezza e quello del metodo. Il metodo, o i mezzi abili, riguarda tutto il resto, tranne la saggezza: la compassione, la generosità, la fede, l'entusiasmo, il servizio, e

tutte le altre buone qualità. L'imparzialità, o equanimità, è particolarmente indispensabile all'aspetto del metodo, nella pratica spirituale. Ne sto parlando in modo abbastanza succinto, qui, perché in un certo senso ne abbiamo discusso finora. La pratica della benevolenza non è limitata all'amore per gli amici, ma comprende quello per se stessi, per gli amici, per le persone neutrali e per i nemici. La compassione e la gioia empatica, analogamente, si estendono a noi stessi, alle persone amate, alle persone neutrali e a quelle ostili. Cercate di sviluppare questo senso di equanimità nei riguardi di tutti. È davvero totalmente indispensabile, se volete aprire il cuore completamente. L'equanimità integra e perfeziona gli altri tre Incommensurabili, la benevolenza, la compassione e la gioia empatica, e apporta loro un profondo equilibrio. *Il Sentiero di purificazione* contiene una discussione tecnica dell'equanimità come risultato specifico della contemplazione, che si sviluppa dopo aver raggiunto la terza stabilizzazione meditativa nella benevolenza. A questo punto, incominciate concentrandovi su una persona neutrale, verso la quale non sentite particolarmente attrazione né repulsione. Poi concentratevi su una persona che amate e infine su una persona ostile, e osservate se in ciascun caso riuscite a mantenere la stessa calma equanimità, senza alcuna attrazione o avversione. Se mi fermassi a questo punto, qualcuno potrebbe obiettare che tutto ciò è un impoverimento. Abbiamo appena appiattito i nostri sentimenti verso tutti i nostri amici. Nostra madre entra e noi le diciamo: "Buongiorno signora. Cosa posso fare per lei?". Non è meglio avere attrazione e affetto per le persone? Sembrerebbe un gigantesco passo indietro per l'umanità. Ma non lo è, e per capire il perché dobbiamo analizzare la questione più in profondità. Osserviamo il 'nemico vicino' dell'equanimità, o imparzialità. Il 'nemico vicino' è l'indifferenza stupida. Probabilmente l'abbiamo sperimentata qualche volta, e conosciamo persone di cui costituisce una caratteristica. Guardano il telegiornale, vedono cosa succede nel mondo e non gliene importa niente. Quando vedono qualcun altro che si è fatto male, per esempio in un incidente, nel traffico, pensano: "Non ho nessuna intenzione di toccarlo, non voglio proprio essere citato come testimone". Si allontanano e non si scompongono minimamente. Anche quando vedono accadere qualcosa di meraviglioso non gliene importa niente. Questa è l'indifferenza stupida, il 'nemico vicino'. Potrebbe sembrare simile

all'equanimità, che è un ottenimento molto nobile della mente, ma ciò è vero solo in superficie, perché in realtà sono due cose totalmente diverse. I 'nemici lontani' dell'equanimità sono l'attrazione e la repulsione: quando si provano questi sentimenti il cuore si aggrappa ad alcuni individui e ne rifiuta altri. L'equanimità, invece, è come un oceano estremamente calmo: la mente è in tutto e per tutto uniforme.

La vacuità e l'illusorietà dei fenomeni

Appunti a cura di Massimo Gusmano

Sunyata (sanscrito), Sunnata (Pali), tong-pa-gni (Tibetano)

Una definizione

la Talità o modo d'essere reale, lo stato naturale delle cose, l'assenza di essere in sé e per sé o assenza di sostanzialità di un fenomeno. La vacuità non svuota le cose del loro contenuto: né è la vera natura. Non è il nulla, giacché le cose appaiono in modo interdipendente.

Dal "dizionario del Buddismo" di P. Cornu

Una doverosa precisazione:

ci sono su questo argomento differenti interpretazioni in relazione alle 4 principali scuole filosofiche (Vaibhasika, Sautrantika, Cittamatra, Madhyamika), ma tra queste la più raffinata è l'ultima, la Madhyamika (Via di mezzo). In particolare questa scuola ha due suddivisioni: Svatantrika e Prasangika. La prima è "Via di mezzo del lignaggio proprio", la seconda è "Via di mezzo consequenzialista"; I maestri di questa seconda scuola sono: Nagarjuna, Chandrakirti, Lama Tzong Khapa, ecc.

Cos'è la vacuità? Una prima ricognizione

"Una vacuità mal compresa rovina la persona non intelligente. È simile ad un serpente afferrato maldestramente o ad una formula magica mal eseguita" Nagarjuna

Tutti gli insegnamenti buddhisti hanno lo scopo di portare gradualmente l'individuo alla realizzazione della vacuità. In questo caso per vacuità si intende la mancanza di esistenza intrinseca concreta. Lo sradicamento totale dalla nostra mente di questo falso modo di vedere le cose segna il nostro raggiungimento dell'Illuminazione o dello stato di Buddha. Che cos'è "la vacuità d'esistenza intrinseca?" In termini pratici che cosa significa? La cosiddetta esistenza intrinseca - di cui si dice che tutte le cose sono prive, di cui sono appunto "vuote" - è una qualità che istintivamente proiettiamo su ogni persona e ogni fenomeno di cui facciamo esperienza. Vediamo le cose come pienamente e concretamente esistenti in e da se stesse, dalla loro parte, aventi una loro natura propria, del tutto indipendenti da cause, condizioni e parti, e indipendenti dalla nostra mente che le sperimenta. Prendiamo un tavolo per esempio. Quello che vediamo è un tavolo concreto e indipendente che si trova lì. È così evidente che è un tavolo che sembra ridicolo anche metterlo in dubbio. Ma dov'è il tavolo? Immaginiamo di smontarlo e di sparpagliare i pezzi sul pavimento. Cercate ora di trovare il tavolo. È forse una delle sue gambe? Oppure la sua superficie? È la colla o i chiodi che lo tengono insieme? O anche uno dei suoi atomi? Se vi interrogate a fondo, scoprirete che semplicemente non potete trovare il tavolo che pensavate fosse là. Questo non significa che il tavolo non esiste del tutto. C'è un tavolo che esiste in modo interdipendente, un tavolo che cambia di momento in momento, ovvero il "tavolo" che come un'etichetta apponiamo sulle sue parti - ma questo non è ciò che noi vediamo. È questo il punto essenziale del problema: sperimentiamo non la nuda realtà di ogni cosa, di ogni persona, ma una sua immagine esagerata, riempita dalle proiezioni della nostra stessa mente. Questo errore marca tutte le nostre esperienze mentali, è assolutamente istintivo ed è la radice di tutti i nostri problemi. Questo disordine mentale diffuso comincia con l'errata percezione del proprio io. Siamo un composto di corpo (una massa di carne, ossa e pelle) e di mente (una corrente di pensieri, sensazioni e percezioni). Questo composto è opportunamente conosciute come "Maria" e "Giovanni", "donna", "uomo". È una associazione temporanea che termina con la morte del corpo e il fluire della mente verso altre esperienze. Questi dati, essenziali e senza abbellimenti, possono essere piuttosto inquietanti. Una parte di noi, l'ego, che brama la

sicurezza e l'immortalità, inventa un sé intrinseco, permanente e indipendente. Questo non è un processo deliberato e cosciente, ma un processo che avviene nel profondo della nostra mente inconscia. Questo Io fantasticato appare particolarmente forte nei momenti di tensione, eccitazione o paura. Ad esempio quando evitiamo per un soffio un incidente grave, c'è il sentimento potente di un Io, che ha quasi sfiorato la morte o la sofferenza e che deve essere protetto. Questo particolare Io non esiste: è un'allucinazione! La nostra adesione a questo falso Io - conosciuto come ignoranza prodotta dall'attaccamento al sé - colora tutti i nostri rapporti con il mondo. Siamo attratti dalle persone, dai posti, dalle situazioni che gratificano e sostengono l'immagine che ci siamo creati di noi stessi e reagiamo con timore o animosità a qualunque cosa la minacci. Consideriamo le persone e le cose definitivamente in questo o quel modo. Così questa radice, aggrappata a se stessa, si dirama nell'attaccamento, nella gelosia, nella collera, nell'arroganza, nella depressione e nella miriade di altri turbolenti e infelici stati mentali. La soluzione finale è eliminare questa radice d'ignoranza con la saggezza che realizza la vacuità in ogni nostra esperienza e delle false qualità che proiettiamo su ogni cosa che sperimentiamo. Questa è la trasformazione definitiva della mente.

Kathleen McDonald: come meditare – Chiara Luce

Sulla parola “vacuità”

Per esempio: se io dico: “una cosa non funzionante”, quella cosa non funzionante è vuota di essere funzionante. Da qui dovremmo capire il vero significato della vacuità. Una cosa non funzionante: quindi la cosa non funzionante esiste, non è vuota. Ma siccome è una cosa non funzionante, quella cosa non funzionante è vuota di essere funzionante. La parola vuoto si usa in questo modo, non si intende dire che quella cosa non c'è.

Perché è importante realizzare la vacuità?

Ciascun essere fugge la sofferenza e ricerca la felicità duratura; è possibile raggiungere tale meta poiché la natura della nostra mente è chiara, luminosa,

non mescolata ai difetti mentali, che quindi sono presenti solo temporaneamente e possono essere rimossi gradualmente consentendo alla nostra mente chiara di manifestarsi come la mente di Buddha.

Purificando la nostra mente ed eliminando dapprima le oscurazioni grossolane, poi i semi potenziali ed infine le impronte radice, si manifesterà la mente chiara; tutto ciò dipende esclusivamente dall'impegno personale. Ciò che noi vogliamo realizzare sono i due corpi di un Buddha: il corpo della forma (Rupakaya) ed il corpo della conoscenza (Dharmakaya). Il primo si realizza attraverso la perfezione dell'aspetto del metodo del sentiero, cioè sviluppando Bodhicitta; il secondo attraverso l'aspetto della saggezza, cioè la visione di vacuità. Lo sviluppo di Bodhicitta non è sufficiente per superare totalmente le interferenze ed i difetti mentali (es. l'ignoranza che ci porta ad una visione indipendente del nostro sé) e così non riusciamo a realizzare il corpo della conoscenza; per eliminare tali difetti mentali è necessario sviluppare la saggezza, cioè una visione totalmente opposta a quella dell'aggrapparsi ad un sé indipendente (visione di vacuità). Una tale visione opposta può distruggere l'ignoranza. Dobbiamo perciò realizzare la visione della realtà ultima dei fenomeni, cioè l'aspetto di interdipendenza di questi e della realtà.

Approfondiamo il concetto.....

Noi percepiamo i fenomeni come se esistessero indipendentemente; ecco la contraddizione di fondo. Aggrapparsi ad un sé autonomamente esistente è l'oggetto dell'ignoranza come anche l'aggrapparsi ad una visione dei fenomeni come autonomamente esistenti. La modalità di realizzare la vacuità della persona e la vacuità dei fenomeni è uguale; cambia solo l'oggetto (il sé ed i fenomeni). La natura quindi della vacuità del sé e dei fenomeni è la stessa.

Vacuità dell'io

Secondo il nostro modo di vedere noi abbiamo un sé autonomamente esistente; questa è la nostra esperienza. Vogliamo verificare se ciò sia vero o no. Lo scopo è quello di arrivare ad un sé negato; il nostro sé, così come lo sperimentiamo, non esiste. Ma prima di arrivare a dire ciò bisogna sperimentarlo, altrimenti non possiamo negarlo. Prima di negare questo oggetto bisogna averne un'immagine: costruire per poi negare. Per poter

negare l'oggetto della negazione (e comprendere quindi la vacuità di esistenza inerente) bisogna prima percepirlo. L'oggetto della negazione è quindi il sé, ma prima dobbiamo stabilire cos'è, percepirlo. Questo tipo di io è forte, autonomo, solido, noi non lo sperimentiamo in modo costante nelle 24 ore ma piuttosto ad alti e bassi. Lo sentiamo più forte quando abbiamo forti emozioni, ad es. una persona che ci insulta o ci accusa ingiustamente, reagiamo con forza (es. io non sopporto, io non tollero, ecc.). In quel momento percepiamo precisamente un io autonomo, forte, indipendente, che esiste per proprio conto, è proprio l'esperienza dell'aggrapparsi all'io innato. Lo stesso accade ad es. se una persona vince una grossa somma di denaro o vince una importante competizione sportiva.

Le cose non esistono così come mi appaiono,

Un esempio

Se noi andiamo a cercare Antonio, non lo troveremo, perché se andiamo ad analizzare ogni sua parte, nessuna è Antonio. Perciò Antonio come noi lo vediamo non esiste. Ma allora Antonio c'è o non c'è? Se noi non lo cerchiamo Antonio c'è e c'è come semplice nome, etichetta, solamente così. Se non fosse così cercandolo dovremmo trovarlo; ma poiché invece non lo troviamo significa che in realtà Antonio è solo un'idea, una etichetta appiccicata sopra i 5 aggregati (*).

Antonio diventa Antonio solo nel momento in cui qualcuno designa così la base valida dei 5 aggregati: in questo caso quando la madre attribuisce il nome di Antonio al proprio figlio, non prima. Prima infatti non si chiamava Antonio e quindi non esisteva come tale. Prima del nome non era Antonio, ma era già un essere senziente e potremmo dire che era la continuità precedente che oggi la madre ha chiamato Antonio che, da questo momento, inizia ad esistere come Antonio. Se Antonio potesse esistere senza dipendere da etichette concettuali, dovrebbe essere già Antonio dal primo momento del concepimento, in quanto lui è Antonio autonomamente esistente e quindi indipendente dal nome attribuitogli; anzi non avrebbe senso attribuirgliene uno! I genitori, se Antonio esistesse in modo autonomo, avrebbero immediatamente riconosciuto quel neonato come Antonio! Non è così proprio perché Antonio non esiste di per sé.

Un altro esempio

Una persona pronuncia parole offensive, parole dure che noi percepiamo. In quel preciso momento avendo ricevuto insulti, sorge la rabbia, la non accettazione, il rifiuto, la non sopportazione. Nel preciso momento in cui si prova rabbia, noi abbiamo la ferma convinzione che ci sia una persona all'esterno di sé, lontana da sé, distante da sé, come se fosse esistente dalla parte propria in modo autonomo, indipendente. Questa è la nostra convinzione nel preciso momento in cui si prova rabbia. Ugualmente in quel momento in cui si prova la rabbia, c'è *io* (*me*). *Lui* ha insultato *me*. Anche qui abbiamo una ferma convinzione che l'io insultato, ferito esista come *io* dalla parte propria, in modo autonomo e indipendente. Quindi con questo tipo di certezza, con questo tipo di convinzione, da una parte c'è *lui* esistente dalla parte propria, dall'altra ci sono *io* esistente dalla parte mia, in modo autonomo e indipendente, e proprio *lui* ha insultato e danneggiato questo mio *io*. Da questo aggrapparsi alla vera esistenza di *lui* ed *io*, sorge la rabbia. Quando analizziamo andiamo a cercare *lui* e non lo troviamo; andiamo a cercare *io* e non lo troviamo. Non troviamo né un *lui* esistente dalla parte propria, in modo autonomo e indipendente; né un *io* esistente dalla parte propria, in modo autonomo e indipendente. Quando si analizza, si scopre che il modo in cui le cose appaiono durante l'arrabbiatura, non coincide col modo in cui le cose realmente esistono. Quando, andando a cercare *lui* e *io*, non si trovano, questo “non trovare” è come un vuoto. Ecco allora si usa la parola vuoto, perché non trovare è come un vuoto; la percezione a livello dell'apparenza sembrerà effettivamente vuota. Vuoto non nel senso che non ci sono né *lui* né *io*: non ci sono né *lui* autonomamente esistente, né *io* autonomamente esistente. Ma allora se *lui* ed *io* non esistono autonomamente, allora come esistono? Esistono soltanto sulla base dell'etichetta, del nome. Quindi le cose esistono soltanto nominalmente, ma quella cosa esistente nominalmente non è esistente da parte propria, proprio perché dipende da tale etichetta. Questo è ciò di cui noi parliamo quando parliamo della vacuità, che è l'antidoto contro le affezioni mentali. Quindi non potendo trovare né l'oggetto della rabbia e non potendo trovare nemmeno l'io che si arrabbia, si produce naturalmente un effetto che calma la mente. Non possiamo dire: “ quella persona non c'è”! Se non ci fossimo né io né lui, allora non potrei nemmeno dire: “io sono arrabbiato”. Chi è che si arrabbia? Chi è allora quello che vuole

diventare illuminato? E se non c'è, chi è quello che vuole praticare l'altruismo, la motivazione di beneficiare gli altri? Chi é? Se non c'è la persona, non c'è l'io, non c'è niente, chi è quello che sta meditando sulla vacuità? Chi sta analizzando? Chi è quello che scopre tutto questo? Ecco, se si dice semplicemente “non c'è niente”, si va a contraddire i fatti reali, concreti, quindi non possiamo dire: “siccome non lo trovo, allora non c'è niente”, perché si vedono tutte queste contraddizioni e problemi. Ma allora, se *io* e *lui* non si trovano, però allo stesso tempo esistono, come sono possibili queste due cose insieme? Da una parte esistono e dall'altra non esistono dalla parte loro? Possiamo dire che esistono in generale, ma non esistono dalla parte propria, significa che è il nominare l'unico modo che qualifica la loro esistenza. Ora abbiamo la persona e i suoi cinque aggregati, la base. Nagarjuna (***) dice così: “la persona, l'io, è nominata sulla base dei cinque aggregati, quindi questi due, sono una unica cosa, tutt'uno o no?” Se fosse un tutt'uno significherebbe che se il corpo, la materia, viene disintegrato, demolito, dovremmo ugualmente sostenere che anche l'io, la persona è stata disintegrata. E quindi dovremmo sostenere che come non c'è la continuità del corpo, ugualmente non ci sarà continuità dell'essere, della persona, dell'io. Non ci sarà più continuità dell'io. Questo non è vero. Non puoi dire che non ci sarà più la continuità dell'io, della persona o dell'essere. Questo dimostra, quindi, che l'io e gli aggregati, il corpo, non sono tutt'uno. Secondo problema: Nagarjuna dice: “e se fossero due entità completamente differenti, può essere?” se non sono tutt'uno potrebbero essere due entità completamente differenti? Cioè da una parte abbiamo l'io e dall'altra parte gli aggregati, completamente distinti, separati. Nagarjuna scopre questo: l'io ed il corpo hanno una relazione ma non sono tutt'uno, sono diversi: l'io non è il corpo; il corpo non è l'io. E come si spiega la loro relazione? La loro relazione si scopre in questo modo: quando il corpo si ammala, diciamo “io sono malato”. Perché uno dice “io sono malato”? Perché ha un corpo ammalato e, avendo un corpo, degli aggregati ammalati, può dire “io sono malato”. Questo indica la stretta relazione che esiste fra l'io e il corpo. Quindi la conclusione è che sono diversi ma hanno una stretta relazione. Se andiamo a cercare questo io prezioso non riusciamo a trovarlo! Non c'è niente di solido,

di concreto, di reale di cui preoccuparsi. Ci stiamo preoccupando solo di un nome. Noi ci preoccupiamo per tutta la vita di un nome.

Vacuità dei fenomeni

I metodi di analisi sono identici, solo che al posto dell'io metteremo i fenomeni. Ad esempio, vediamo una pianta e subito la percepiamo come esistente senza nessuna dipendenza, autonoma ed isolata. Ma ciò non è vero, perché la pianta è necessariamente dipendente: dal suolo, dal calore, dal seme. Se tutto questo mancasse la pianta non ci sarebbe. Tale dipendenza è costante e non limitata ad un periodo o ad un momento, è sempre così; non esiste neanche un secondo nel quale la pianta sia autonomamente esistente, poiché morirebbe. La pianta, come qualunque cosa, esiste in modo interdipendente e perciò non può esistere in maniera autonoma. Né può esistere per sempre perché, essendo interdipendente, si modifica continuamente (questa considerazione esclude la visione "eternalista"). L'interdipendenza così esclude l'esistenza separata, autonoma, non dipendente. Se la pianta esistesse in modo autonomo non dipenderebbe da nulla e sarebbe sempre uguale, non cambierebbe mai in eterno; ma non è così. Poiché la pianta non esiste autonomamente, ma essa comunque esiste, allora deve esistere in maniera interdipendente (ciò esclude il rischio del "nichilismo"). Capire che non esiste autonomamente, è quindi "vuota" di esistenza autonoma, deve aiutare a capire che esiste interdipendentemente. Un altro esempio: la nostra percezione delle Torri Gemelle di New York, prima della loro distruzione, è quella di una loro autonoma esistenza; se fosse vero questo nessuno può averle costruite, nessuno può averle abbattute, poiché sarebbero autonomamente esistenti, cioè non dipenderebbero da nulla, nulla potrebbe influenzarle; invece così non è stato, sono state distrutte. Ma anche prima andando a cercare non le avremmo trovate: le Torri sono il primo piano? Quella scala? Quel corridoio? Nulla di tutto ciò. Adesso sono distrutte ma anche prima erano solo un'idea attribuita ad un insieme di materiali, basi, ecc.

Possiamo allora parlare di **2 VERITÀ'**: una **verità convenzionale** (l'io ed i fenomeni percepiti come autonomi, dalla propria parte) ed una **verità ultima** (la vacuità dell'esistenza intrinseca). La distinzione tra verità ultima e

convenzionale dipende dal tipo di mente che realizza i diversi oggetti. Allora ci sono due tipi di mente: una mente apprende il tavolo come dotato di propria esistenza, mentre una parte lo apprende realmente. Quest'ultima è una mente corretta, la prima è errata. Una persona che non ha realizzato la vacuità è in grado di comprendere il tavolo ma non è in grado di realizzare che il tavolo non esiste così come appare, cioè dotato di una propria natura; infatti per poter realizzare questa comprensione è necessario realizzare la vacuità. Le due verità non si contraddicono; anzi è importante capire con molta chiarezza l'unione delle due verità, che è unione tra apparenza e vacuità. Ad esempio, una persona che non ha realizzato la vacuità, comprende un tavolo in maniera corretta poiché il tavolo, come oggetto principale, esiste, ma allo stesso tempo questo tipo di mente è erronea poiché l'apparenza del tavolo è solamente un'apparenza di esistenza inerente e tale apparenza è sbagliata.

Interdipendenza

Appunti a cura di Massimo Gusmano

Definizione: L'insieme dei meccanismi di interazione, la catena di cause ed effetti (karma) che costituisce l'esistenza condizionata nel samsara.

(Produzione interdipendente / Produzione condizionata / Origine interdipendente / Sorgere dipendente)

“poiché vi è questo, quello viene a esistere. Dall'apparire di questo viene quello; se questo è assente, quello non è; cessando quello, questo cessa” (Samyuttanikaya, II, 28)

5 caratteristiche di tutte le cause ed effetti

- 1) **I fenomeni sono impermanenti:** il germoglio nasce quando il seme non esiste più e non durante la sua esistenza. Quando un fenomeno nasce, nasce già nella natura della morte, distruzione; quando si manifesta il fenomeno del secondo istante significa che il fenomeno del

primo istante è distrutto. Nascita e morte ci sembrano cose opposte, in realtà non sono distanti, ma coesistono.

Qualsiasi cosa nasce è già nella natura di cambiamento; qualsiasi fenomeno prodotto non ha nulla di permanente.

Il cambiamento può essere:

- a) grossolano (visibile)
- b) sottile (non lo vediamo, ma esiste un cambiamento istante per istante. Ad esempio noi non abbiamo la consapevolezza che il nostro corpo cambia istante per istante)
- 2) I fenomeni sono ininterrotti:** non c'è discontinuità tra la cessazione del seme e la nascita del germoglio
- 3) La causa e l'effetto non sono un unico fenomeno:** il seme non è il germoglio né come identità, né come funzione. Tutto nasce per la forza, per il potere della sua causa e non di per sé, autonomamente. Tutti i fenomeni dipendono dalle cause: si dice "causa" in relazione al suo "effetto" e viceversa. Né la causa né il risultato esistono di per sé, ma solo dipendendo l'uno dall'altra. Un esempio: padre e figlio. Il padre è anche figlio rispetto a suo padre, e così via; tutto è in relazione. Così un nostro giudizio: bello, brutto, non è in assoluto ma in relazione a qualcos'altro; uno è cattivo in relazione a chi dice che è cattivo, buono in relazione ad un altro che lo giudica buono.
- 4) Una causa di piccola entità può produrre un grande effetto:** un seme può produrre un albero
- 5) Una causa ed un effetto sono partecipi della stessa continuità seriale:** da un seme di sesamo nascerà un germoglio di sesamo e non di riso

Interdipendenza e vacuità sono sempre insieme: quando si parla dell'interdipendenza automaticamente c'è la vacuità. Qualsiasi cosa o dipende da cause e condizioni o dipende anche dalle parti di cui è composta, dai suoi elementi. E siccome la cosa esiste o dipendendo dalle cause o dipendendo dalle parti, non potrà esistere diversamente e quindi - proprio quella cosa esistente - non esiste dalla parte propria, in modo autonomo, indipendente,

perché esiste solo dipendentemente. Per questo si dice che quella cosa esistente è vuota di esistere dalla parte propria, in modo naturale, autonomo, indipendente.

Tutto ciò ci deve spingere ad assumere comportamenti non violenti:

Per “non violenza” intendiamo due cose:

- a) non danneggiare (ma questo non è sufficiente. Ad esempio: una persona che non danneggia gli altri, ma dentro è piena di rancore).
- b) un comportamento che nasce sulla base della compassione e dell'amorevole gentilezza (questa è la vera non violenza).

IL SUTRA DEL CUORE DELLA NOBILE VITTORIOSA PERFEZIONE DELLA SAGGEZZA

Così una volta udii.

Il Bhagavan dimorava a Rajghir, sulla montagna Picco degli Avvoltoi, assieme a un vasto sangha di monaci e a un vasto sangha di bodhisattva. In quell'occasione il Bhagavan era assorbito nel samadhi sulle categorie dei fenomeni chiamato 'percezione profonda'.

Contemporaneamente, il bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara stava applicandosi proprio nella pratica della profonda perfezione della saggezza, e vide anche i cinque aggregati come vuoti di un'intrinseca natura.

Poi, tramite il potere del Buddha, il venerabile Shariputra così disse al bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara: "Come deve addestrarsi ogni figlio del lignaggio che desideri impegnarsi nella pratica della profonda perfezione della saggezza?"

Così egli parlò, e il bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara rispose allora al venerabile figlio di Sharadvati:

"Shariputra, ogni figlio o figlia del lignaggio che desideri impegnarsi nella pratica della profonda perfezione della saggezza dovrebbe applicarsi in essa

nel seguente modo, apprendendo correttamente e ripetutamente anche i cinque aggregati come vuoti di un'intrinseca natura. La forma è vuota, la vacuità è forma, la vacuità non è altro che forma e la forma non è altro che vacuità. Allo stesso modo sono vuoti sensazioni, discriminazioni, fattori di composizione e coscienze.

Similmente, Shariputra, tutti i fenomeni sono vacuità; sono privi di caratteristiche; non sono prodotti e non cessano; non sono contaminati e non sono privi di contaminazioni; non diminuiscono e non crescono.

Perciò, Shariputra, nella vacuità non c'è forma, né sensazione, né discriminazione, né fattore di composizione, né coscienza. Non c'è occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né mente. Non ci sono forme visive, né suoni, né odori, né sapori, né oggetti tangibili, né fenomeni; e neppure il costituente dell'occhio e così via, fino ad includere il costituente della mente e il costituente della coscienza mentale.

Non c'è ignoranza, né estinzione dell'ignoranza, fino ad includere vecchiaia e morte, ed estinzione della vecchiaia e della morte. Similmente, non c'è sofferenza, origine, cessazione e sentiero; non c'è saggezza suprema, né ottenimenti, e neppure mancanza di ottenimenti.

Perciò, Shariputra, poiché non c'è ottenimento, i bodhisattva si basano e dimorano nella perfezione della saggezza, le loro menti senza più oscurazioni e senza paura. Essendo completamente andati al di là di ogni errore, raggiungono lo stato finale, il nirvana. Ed è evidente che, affidandosi alla perfezione della saggezza, tutti i buddha dimoranti nei tre tempi si sono completamente risvegliati anche all'insorpassabile, perfetta e piena illuminazione.

Perciò il mantra della perfezione della saggezza, il mantra della grande conoscenza, il mantra insorpassabile, il mantra uguale a ciò che non ha eguali, il mantra che pacifica completamente tutte le sofferenze, dal momento che non è falso, dovrebbe essere conosciuto come vero.

Si proclama il mantra della perfezione della saggezza:

TAYATHA (OM) GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI
SVAHA

Shariputra, è in questo modo che il bodhisattva mahasattva dovrebbe addestrarsi nella profonda perfezione della saggezza".

Quindi il Bhagavan riemerse da quel samadhi ed elogiò il bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara dicendo:

"Ben detto, ben detto, figlio del lignaggio, è proprio così! È proprio così! Si dovrebbe praticare la perfezione della saggezza proprio come tu hai mostrato; perfino i tathagata ne gioiscono!"

Quando il Bhagavan ebbe così parlato, il venerabile figlio di Sharadvati, il bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara, l'intera assemblea attorno a loro, assieme al mondo degli dei, uomini, semidei e gandharva, esultarono e porsero alte lodi alla parola del Bhagavan.

Colophon

Traduzione di Fiorella Rizzi, marzo 2002, sulla base della versione inglese di George Churinoff presente nel FPMT Prayer Book N.1.