



Vacuità del sé e dei fenomeni (1)



A cura di Massimo Gusmano

Cos'è la vacuità? Una prima ricognizione

Elemento centrale della dottrina Buddista è il concetto di vacuità *Sunyata* (*sanscrito*), *Sunnata* (*Pali*), concetto che non di rado è soggetto ad interpretazioni errate. La parola vacuità, sulle prime, può sembrarci deprimente e senza vita. Immaginiamo stanze vuote, spazi vuoti, una vita priva di vitalità e di colori. Equipariamo la vacuità all'assenza, alla privazione. La vacuità al contrario è fonte di liberazione perché attraverso la meditazione sulla stessa, l'individuo realizza un graduale distacco dal proprio egocentrismo. **Tutti gli insegnamenti buddhisti hanno lo scopo di portare gradualmente l'individuo alla realizzazione della vacuità e quindi alla Liberazione.** E' importante però non limitarsi ad una mera comprensione intellettuale, ma cercare invece di **farne viva esperienza** nell'osservazione della realtà.



la vacuità è l'assenza di esistenza intrinseca o a se stante di tutti i fenomeni, intendendo qui per fenomeni sia la realtà sensibile sia i diversi aspetti dell'io umano. La vacuità è la fine di tutti i concetti secondo cui tutto ciò che appare ha un'esistenza fissa e separata, noi inclusi. La vacuità è la cessazione del fraintendimento e della confusione. Il Buddha ha descritto la vacuità come la saggezza nata dallo sradicamento dell'illusione.

“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, giacchè le cose appaiono in modo interdipendente”

Dal “dizionario del Buddismo” di P. Cornu



“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”

Da: K. McDonald: come meditare, Chiara Luce

Questo disordine mentale diffuso comincia con l'errata percezione del proprio io. La storia dell'io è stata centrale per tutta la nostra vita. Consciamente e inconsciamente, il senso dell'io governa e detta le nostre risposte a tutte le situazioni e le esperienze che incontriamo. 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.

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 causa della sofferenza non è il mondo con tutti i suoi mutamenti, le sue tragedie, le sue perdite e la sua sofferenza. La causa della sofferenza è credere che, al centro di questa rete di eventi, **ci sia un sé durevole che viene diminuito e danneggiato da ciò che non può controllare.** La causa della sofferenza è la credenza in me e nel mio, in te e nel tuo, nell'io e nel tu, e nella rigida separazione fra i due. La sofferenza nasce dalla frenetica attività dell'attaccamento e dell'avversione, che dimostra la

nostra credenza nella separazione. Le difese sono il lato visibile della nostra credenza in un sé.

“La meditazione è studiare il sé. Studiare il sé è dimenticare il sé. Dimenticare il sé è essere risvegliati da tutte le cose. Essere risvegliati da tutte le cose è lasciar cadere il corpo e la mente proprie e altrui”.

Dogen



“Il sé scontento che si è alzato dal letto per fare colazione può essere stato sostituito dal sé entusiasta e pieno di speranze apparso all’ora di pranzo, solo per poi tramutarsi nel sé stanco e dubbioso dell’ora di cena. Le condizioni della vostra mente, del vostro corpo, del vostro cuore e della vostra vita sono in uno stato di continuo cambiamento. Vi sforzate eroicamente di trovare stabilità e di fermare la vita attaccandovi a qualunque cosa vi rafforzi e resistendo a qualunque cosa vi minacci. Dite: “Questo sono io, questo mi appartiene, questo è ciò che io sono”.

Ma nel dinamico intreccio di condizioni del momento presente, non c'è nulla che abbia un'esistenza indipendente"

Da: Christina Feldman, "Compassione. Ascoltare le grida del mondo", La Parola, 2007

Interdipendenza e 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"

Da un insegnamento del Ven. Lama Thamtog Rinpoche

- ❖ La comprensione della vacuità non vuol dire ripudiare o disprezzare il mondo; anzi, essa apre il cuore alla sofferenza, allo sforzo e alla vulnerabilità di tutti gli esseri. Da tale apertura nasce l'anelito di alleviare la sofferenza. **Dalla saggezza della vacuità nasce la compassione**
- ❖ 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
- ❖ La liberazione della mente attraverso la comprensione della vacuità è l'intuizione che tutto ciò che nasce e muore è vuoto di sé

Questa è la trasformazione definitiva della mente!

