

**Bhikkhu Anālayo, *Compassion
and Emptiness***

Capitoli 4 – 6, p. 75 et seg.

Sommario

Capitolo 4 – Materia vuota	1
4.1 La natura di essere vuoto	1
4.2 L’entrata graduale nella vacuità tramite la meditazione	5
4.3 Terra	8
4.4 Spazio infinito	11
4.5 Lo spazio infinito e la compassione	15
Sommario	16
Capitolo 5 - Mente vuota	16
5.1 Coscienza infinita	16
5.2 La natura della coscienza	18
5.3 Origine dipendente	19
5.4 L’istruzione a Bāhiya	23
5.5 Vacuità nella vita quotidiana	26
5.6 Sommario	32
Capitolo 6 – Vuoto di un sé	32
6.1 Inesistenza	32
6.2 Imperturbabilità	33
6.3 Non sé	36
6.4 Né percezione né non percezione	39
6.5 Il privo di segno	40
6.6 Realizzazione della vacuità	44
6.7 Le dinamiche della vacuità	46
6.8. Sommario	48

Capitolo 4 – Materia vuota

Con questo capitolo il mio esame si sposta dalla compassione alla vacuità. Comincio con l'esaminare il significato della qualifica "vuoto" nei discorsi antichi, per poi rivolgere la mia attenzione alla prima parte dell'esposizione dell'entrata graduale nella vacuità delineata dal *Cūlasuññata sutta* e dai suoi paralleli.

4.1 La natura di essere vuoto

Il nome "vacuità" si trova di rado nei discorsi antichi, che usano invece più spesso l'aggettivo "vuoto". Questo uso scoraggia in certo qual modo l'ipostatizzazione della vacuità come una qualche sorta di entità e dirige invece l'attenzione alla qualità dell'essere vuoto.

Un significato molto ovvio di questa qualità d'essere vuoto si trova nell'espressione "spazio vuoto". Visto che un tale spazio è vuoto di persone ed altre potenziali fonti di disturbo e distrazione, figura tra i luoghi che sono adatti per la solitudine meditativa.

Il significato di "essere vuoto di persone" si trova anche in una similitudine che descrive un uomo che giunge ad un villaggio vuoto nel tentativo di sfuggire da sei nemici che vogliono ucciderlo. Di seguito, la versione dell'*Ekottarika Āgama* sul senso di questa similitudine:

I sei nemici rappresentano il desiderio sensuale e la brama. Il villaggio vuoto rappresenta i sei sensi interni. Quali sono questi sei? I sei sono l'occhio, l'orecchio, il naso, la bocca, il corpo, la mente. Quando il saggio contempla l'occhio, esso è totalmente vuoto, privo di alcunché e non stabile; quando contempla l'orecchio, il naso, la bocca, il corpo e la mente, essi sono totalmente vuoti, privi di alcunché, vacui, acquistati ed instabili.¹

Se uno è perseguitato da desideri sensuali e cerca la soluzione nei sei sensi, scoprirà con sgomento che questi sono vuoti ed insostanziali ed incapaci di offrire un sollievo reale e permanente, proprio come in un villaggio vuoto è impossibile trovare efficace assistenza contro sei nemici che hanno l'obiettivo di ucciderci. Anche se uno cerca di nascondersi da qualche parte nel villaggio vuoto, è probabile che prima o poi essi lo scoprono. Allo stesso modo, cercare di assuefare i propri desideri sensuali tramite i sensi può solo offrire un sollievo momentaneo, ma non porta ad una soluzione reale e definitiva. Questa può essere trovata solo quando uno si disfa definitivamente dei sei nemici, ossia rinuncia al desiderio sensuale, cosa che si può ottenere con la piena realizzazione della natura vuota dell'esperienza sensoriale.

La natura vuota dei sei sensi appare di nuovo in una spiegazione dell'affermazione "l'intero mondo è vuoto". Questa la traduzione del passaggio che ci interessa dal *Samyukta Āgama*:

L'occhio è vuoto, è vuoto di permanenza, eternità, immutabilità, vuoto di ciò che appartiene al sé. Perché? Perché tale è la sua natura. La forma, la coscienza visiva, il contatto visivo, la sensazione sorta dal contatto visivo come causa, sia essa spiacevole, piacevole o neutra, anch'essi sono vuoti, vuoti di permanenza, eternità, immutabilità, vuoti di ciò che appartiene al sé. Perché? Perché tale è la loro natura. Stesso dicasi per

¹ T2, 670, a7.

orecchio, naso, lingua, corpo, mente: questo è il significato di “vuoto è il mondo”.²

Quindi, il mondo è vuoto nel senso che ognuno dei sei sensi è privo di un sé e di ciò che appartiene al sé. Questo dimostra che secondo il pensiero del buddhismo antico la qualifica di essere vuoto di un sé si applica a qualunque cosa. Una volta che i sei sensi ed i loro oggetti vengano menzionati, non c'è più ragione per escludere qualcosa dalla vacuità. Per quel che concerne l'insegnamento del Buddhismo antico, non vi può essere dubbio sulla onnicomprensività della qualifica 'vacuità': tutte le cose, tutti i fenomeni, tutti gli aspetti dell'esperienza senza eccezione sono privi di un sé e di ciò che appartiene al sé.

La stessa onnicomprensività di applicazione si applica anche a ciò che nel pensiero del Buddhismo antico è l'equivalente dottrinale della vacuità, ossia l'insegnamento sul non sé. Come succintamente afferma un verso dell'*Udānavarga*, con paralleli in diverse collezioni del *Dharmapada*:

*Tutti i fenomeni sono non sé.*³

Concordemente con i suoi paralleli, l'*Udānavarga* usa specificamente il termine “tutti i fenomeni” invece che “tutte le formazioni”, termine che si trova in un'altra formulazione simile che viene fatta in relazione all'impermanenza. Questo chiarisce che la scelta del termine “fenomeni” qui è intenzionale: serve a sottolineare l'applicazione onnicomprensiva dell'insegnamento del non sé che non ammette alcuna eccezione.

La natura vuota e priva di un sé dell'intero mondo dell'esperienza è il tema di una serie di similitudini che affrontano questo argomento dal punto di vista dei cinque aggregati. Visto che queste similitudini possono essere di grande aiuto nell'apprezzare le implicazioni che la vacuità ha nel pensiero del buddhismo antico, in ciò che segue traduco l'intera sezione che le riguarda dalla versione del *Samyukta Āgama*:

È come quando il Gange è in piena ed una massa di schiuma fluttua seguendo la corrente ed un uomo dalla vista buona la esamina con attenzione e la analizza. Mentre la esamina con attenzione e la analizza, vede che non c'è nulla, che non è stabile, che non è reale, che non è solida. Per qual motivo? Perché in quella massa di schiuma non c'è una reale solidità. Allo stesso modo riguardo a tutte le forme, passate, future o presenti, interne od esterne, grossolane o sottili, gradevoli o sgradevoli, lontane o vicine, un monaco, quando le esamina con attenzione e le analizza, vede che non c'è nulla, che non sono stabili, che non sono reali, che non sono solide; sono come una malattia, un ascesso, una spina, un assassino, impermanenti, insoddisfacenti, vuote, non sé. Per qual motivo? Perché la forma non ha reale solidità.

Monaci! È come a seguito di una grande pioggia bolle d'acqua sorgono e cessano ed un uomo dalla vista buona le esamina con attenzione, vi riflette e le analizza. Mentre le esamina con attenzione, vi riflette e le analizza, vede che non c'è nulla, che non sono stabili, che non sono reali, che non sono solide. Per qual motivo? Perché in quelle bolle non c'è una reale solidità. Allo stesso modo, monaci, riguardo a tutte le sensazioni, passate, future o presenti, interne od esterne, grossolane o sottili, gradevoli o sgradevoli, lontane o vicine, un monaco le esamina con attenzione, vi riflette e le analizza. Quando le

² SĀ 232, T2, 56, b24.

³ Stanza 12.8, Bernhard, 1965.

esamina con attenzione, vi riflette e le analizza, vede che non c'è nulla, che non sono stabili, che non sono reali, che non sono solide; sono come una malattia, un ascesso, una spina, un assassino, impermanenti, insoddisfacenti, vuote, non sé. Per qual motivo? Perché la sensazione non ha reale solidità.

Monaci! È come alla fine della primavera ed inizio dell'estate, quando non ci sono né nuvole, né pioggia, quando il sole è a picco a mezzogiorno, fluttuano i miraggi ed un uomo dalla vista buona li esamina con attenzione, vi riflette e li analizza. Mentre li esamina con attenzione, vi riflette e li analizza, vede che non c'è nulla, che non sono stabili, che non sono reali, che non sono solidi. Per qual motivo? Perché in quei miraggi non c'è una reale solidità. Allo stesso modo, monaci, riguardo a tutte le percezioni, passate, future o presenti, interne od esterne, grossolane o sottili, gradevoli o sgradevoli, lontane o vicine, un monaco le esamina con attenzione, vi riflette e le analizza. Quando le esamina con attenzione, vi riflette e le analizza, vede che non c'è nulla, che non sono stabili, che non sono reali, che non sono solide; sono come una malattia, un ascesso, una spina, un assassino, impermanenti, insoddisfacenti, vuote, non sé. Per qual motivo? Perché la percezione non ha reale solidità.

Monaci! È come un uomo dalla vista buona che, essendo in cerca di durame, prende con sé un'accetta affilata e va nella foresta montana; lì trova un grande albero di banano con il tronco dritto e alto. Lo taglia alla radice, taglia via la fronda e gradualmente elimina le foglie e scopre che esso non ha reale solidità e lo esamina con attenzione, vi riflette e lo analizza. Mentre lo esamina con attenzione, vi riflette e lo analizza, vede che non c'è nulla, che non è stabile, che non è reale, che non è solido. Per qual motivo? Perché in quel banano non c'è una reale solidità. Allo stesso modo, monaci, riguardo a tutte le formazioni, passate, future o presenti, interne od esterne, grossolane o sottili, gradevoli o sgradevoli, lontane o vicine, un monaco le esamina con attenzione, vi riflette e le analizza. Quando le esamina con attenzione, vi riflette e le analizza, vede che non c'è nulla, che non sono stabili, che non sono reali, che non sono solide; sono come una malattia, un ascesso, una spina, un assassino, impermanenti, insoddisfacenti, vuote, non sé. Per qual motivo? Perché le formazioni non hanno reale solidità.

Monaci! È come un illusionista o il discepolo di un illusionista che ad un quadrivio crea truppe di elefanti, truppe di cavalli, truppe di carri, fanteria, ed un uomo saggio dalla vista buona li esamina con attenzione, vi riflette e li analizza. Mentre li esamina con attenzione, vi riflette e li analizza, vede che non c'è nulla, che non sono stabili, che non sono reali, che non sono solidi. Per qual motivo? Perché in quelle creazioni di magia non c'è una reale solidità. Allo stesso modo, monaci, tutte le coscienze, passate, future o presenti, interne od esterne, grossolane o sottili, gradevoli o sgradevoli, lontane o vicine, un monaco le esamina con attenzione, vi riflette e le analizza. Quando le esamina con attenzione, vi riflette e le analizza, vede che non c'è nulla, che non è stabile, che non è reale, che non è solida. Per qual motivo? Perché la coscienza non ha reale solidità.⁴

Un'applicazione pratica di queste descrizioni richiede che uno prima di tutto riconosca i cinque aggregati all'interno della propria esperienza personale. Qui, la forma materiale sta per il corpo fisico. Le sensazioni rappresentano l'aspetto affettivo dell'esperienza e la

⁴ SĀ 265, T2, 68, c1 - 69, c16.

percezione quello cognitivo, il *come* e il *cosa*, nel senso di che sensazioni uno ha e di cosa che conosce. La reazione e la volontà cadono sotto l'aggregato delle formazioni ed il fatto di avere esperienza, ciò che conosce, corrisponde all'aggregato della coscienza.

Secondo il buddhismo antico questi aggregati sono problematici poiché forniscono la base dell'attaccamento e dell'identificazione. Questo è ciò che deve essere riconosciuto nella pratica effettiva. Ogni volta che c'è attaccamento, qual è l'aggregato che è l'oggetto di questo attaccamento? Una volta che questo riconoscimento abbia avuto luogo, le similitudini di cui sopra possono essere usate come aiuti per decostruire la base su cui brama, attaccamento ed identificazione proliferano. Il loro principale significato è rivelare che ognuno di questi aggregati, in qualunque forma si manifesti – passato, presente o futuro, etc. – è invariabilmente instabile, insostanziale, insoddisfacente – in una parola, è vuoto.

Nel caso del corpo fisico, apparentemente così solido tanto da dare facilmente l'impressione di poter fornire una base stabile per il senso rassicurante di ciò che io sono, esso è comparato nella similitudine precedente alla schiuma. Questa comparazione punta verso la decostruzione della nozione di solidità a cui farò riferimento più in dettaglio in un passaggio successivo del presente capitolo.

Oltre a trasmettere il senso di assenza di solidità, la schiuma è anche piuttosto fragile e quindi facilmente influenzata dalle circostanze esterne. Lo stesso si può dire del corpo che è vulnerabile agli eventi esterni. Inoltre, la schiuma viene trascinata via dal fiume e similmente il corpo, all'apparenza durevole e tale da fornire l'illusione di una base stabile per il proprio senso d'identità, è in realtà trascinato dalla rapida corrente del cambiamento, istante dopo istante sempre più vicino alla sua destinazione finale nella morte.

Sensazioni di vario tipo stanno al cuore di molti obiettivi mondani, che tuttavia, ad una più attenta indagine, risultano derivare da un'ossessione per sensazioni effimere che velocemente scompaiono. Esse altro non sono che bolle sulla superficie dell'acqua che sorgono in rapida successione a causa dell'impatto delle gocce durante una forte pioggia.

Già per loro natura così effimere, il sorgere di queste bolle giunge alla fine non appena la pioggia cessa. Così come le bolle sono semplicemente il risultato condizionato dell'impatto delle gocce d'acqua, così le sensazioni sono semplicemente il risultato condizionato di vari tipi di stimoli tramite il contatto. Detto in altri termini, la nostra fugace esperienza di piacere o dolore ha l'importanza di qualche bolla d'acqua.

L'abilità di riconoscere gli oggetti si basa sulla conoscenza e sulle esperienze accumulate. Le "mie" percezioni, che sono il risultato della conoscenza che "io" ho accumulato, sono spesso considerate come rappresentazioni accurate del modo in cui le cose sono, divenendo in tal modo una base apparentemente oggettiva per opinioni soggettive e giudizi di valore che vengono caparbiamente mantenuti. Tuttavia, secondo la similitudine data più sopra, ogni percezione altro non è che una proiezione mentale comparabile ad un miraggio.

La percezione si rivela vuota come l'illusione ottica creata dal sole in un giorno caldo. L'abilità creativa del sole dell'attenzione mentale fornisce la base per percepire oggetti esterni solidi, apparentemente reali e indipendenti, ma in realtà ciò che è percepito sono semplicemente processi vuoti e condizionati, privi di esistenza indipendente e privi di solidità, rivestiti da uno strato di valutazioni soggettive che la mente proietta su ciò che viene

percepito.

L'intenzione e la volontà, l'abilità di prendere decisioni e la sensazione concomitante di essere in una posizione di controllo, sono centrali alla nozione di ciò che uno è e cosa fa. Vista più da vicino, tuttavia, essa si rivela priva di essenza o nucleo, similmente ad un albero di banano che è privo di nucleo.

Strati sovrapposti di condizionamenti costruiscono le nostre decisioni apparentemente ben fondate e quando essi siano srotolati uno alla volta, non si trova alcun centro solido. Dietro alle intenzioni ed al processo decisionale non c'è nessuna reale persona o sé; ci sono semplicemente strati sovrapposti di condizionamenti accumulati dal passato.

La coscienza, essendo ciò che in un certo senso fornisce il fondamento dell'esperienza mentale, viene facilmente afferrata come una sottile base per la nozione del sé. Quando sia esaminata si rivela semplicemente un'illusione magica le cui creazioni non hanno alcuna base nella realtà.

Mentre la percezione è comparata ad un miraggio e quindi a ciò che per lo meno è un reale fenomeno ottico che si basa sullo spostamento di immagini di oggetti distanti, la coscienza è ingannevole al punto da essere simile ad una allucinazione, totalmente vuota di qualunque realtà. Ritornerò sul tema della natura vuota della coscienza in più dettaglio nel Capitolo 5.

In una parola, i cinque aggregati, che sono l'aspetto centrale di ciò che usualmente si considera "io" e "mio", sono totalmente vuoti, nient'altro che un po' di schiuma, qualche bolla, un miraggio, qualche foglia di banano e un'illusione magica; tutto qui.

Le potenti immagini offerte dal passaggio sopra citato si offrono come aiuti alla contemplazione. Sulla base del riconoscimento dei cinque aggregati come componenti della propria esperienza personale a cui si tende ad afferrarsi e in cui ci si identifica, si procede a contemplarli come vuoti con l'aiuto delle immagini fornite da quelle similitudini. Ogni occasione di brama o attaccamento implica in un modo o nell'altro un'ossessione con il corpo, o un desiderio ardente per il piacere, o il mantenimento delle proprie idee preconcrete, o l'attesa che le cose andranno sempre nel modo in cui noi vogliamo che vadano, oppure l'afferrarsi ad una particolare esperienza, oppure un misto di tutto questo. Il passaggio sopra citato mette in chiaro che si diventa ossessionati da un po' di schiuma, si desidera ardentemente poche bolle, si mantiene un miraggio, ci si aspetta ciò che è impossibile (come durare in un banano) e ci si afferra ad una illusione.

Sviluppare il distacco tramite queste contemplazioni riflessive con l'aiuto delle immagini può funzionare da stadio preparatorio nella coltivazione della vacuità, giungendo infine ad un approccio meditativo ad essa quale quello dell'entrata graduale nella vacuità descritta dal *Cūḷasuññata sutta* e dai suoi paralleli a cui ora mi volgo.

4.2 L'entrata graduale nella vacuità tramite la meditazione

L'entrata graduale nella vacuità tramite la meditazione è il tema del *Cūḷasuññata sutta* del *Majjhima Nikāya* e dei suoi paralleli. Un discorso si trova nel *Mādhyama Āgama*, preservato in traduzione cinese, ed un altro in traduzione tibetana, che rappresentano le tradizioni Sarvāstivāda e Mūlasarvāstivāda rispettivamente.

La traiettoria meditativa nelle tre versioni parallele procede attraverso una serie di percezioni che prendono come oggetto la foresta e la terra, seguite dagli assorbimenti immateriali ed infine dall'esperienza del privo di segno. Ognuna di queste percezioni diviene uno stadio dell'entrata graduale nella vacuità tramite la meditazione per mezzo della consapevolezza della sua natura vuota. La sottigliezza crescente della percezione così intrapresa e la sua decostruzione culminano nella realizzazione della vacuità suprema con il completo risveglio. Questa progressione meditativa costituisce il filo conduttore di questo e dei due prossimi capitoli.

Il *Cūlasuññata sutta* inizia la sua esposizione con Ānanda che interroga il Buddha su un'affermazione da egli fatta in precedenza, ossia che egli dimora spesso nella vacuità. Il Buddha conferma che in effetti ha così dichiarato e continua insegnando ad Ānanda l'entrata graduale nella vacuità che inizia rivolgendo l'attenzione al monastero dove si trovavano.

Questo ci dice che il punto iniziale per impegnarsi nella contemplazione della vacuità può essere già qui ed ora, qualunque sia la condizione in cui si trova al momento e qualunque sia la comunità di praticanti di cui si fa parte. Il volgersi alla situazione in cui uno si trova qui ed ora dona alla contemplazione della vacuità una sfumatura di immediatezza in quanto essa è una cosa che si può fare ovunque uno si trovi. Incoraggia l'uso pragmatico di qualunque circostanza esterna con l'obiettivo di progredire verso la realizzazione della vacuità.

Il monastero dove il Buddha e Ānanda si trovavano aveva in sé una qualità di non vacuità, ovvero era vuoto del trambusto della vita cittadina. Il *Cūlasuññata sutta* ed i suoi paralleli esprimono questo menzionando l'assenza di vari tipi di animali domestici e di persone. Invece di questi, l'unica cosa presente era la comunità dei monaci.

Questa indicazione di per sé semplice introduce il pattern per ciò che segue e quindi rivela un principio centrale dell'entrata graduale nella vacuità, ovvero la necessità di osservare ciò di cui una particolare esperienza è vuota ed allo stesso tempo dirigere l'attenzione a ciò di cui essa non è vuota. Nel caso presente, il monastero non era vuoto di monaci.

Questi monaci avevano sicuramente tutti la testa rasata ed indossavano abiti monastici simili. Perciò, rivolgere l'attenzione ai monaci è come dire rivolgere l'attenzione ad una componente unitaria di quella situazione, che sta in contrasto con la diversità che uno sperimenterebbe se si trovasse in una città e vedesse gente vestita diversamente e vari animali. Dirigere l'attenzione in questo modo alla percezione dei monaci diviene il punto di partenza per una spinta verso l'unificazione che diviene sempre più prominente nei passaggi successivi.

Un altro aspetto del dirigere l'attenzione ai monaci deriva dal fatto che anche Ānanda ed il Buddha stesso erano ovviamente parte della comunità monastica. Quindi sia per Ānanda che per qualunque altro monaco presente occuparsi della percezione dei monaci presenti nel monastero sembra richiedere qualche grado di integrazione tra l'interno e l'esterno. Ciò che uno sta contemplando non è semplicemente qualcosa là fuori, ma allo stesso tempo è anche qualcosa che è proprio qui. Anche questo è un pattern che sottende i passaggi successivi e che abbraccia sia l'interno che l'esterno finché alla fine la distinzione tra soggetto ed oggetto si dissolve.

Nel pensiero del buddhismo antico in generale, i monaci rappresentano il principio della rinuncia. In questa veste la comunità monastica forma l'oggetto in cui uno prende rifugio

assieme al Buddha ed al suo insegnamento, il Dharma. Questo differisce dalla pratica meditativa di ricordare il Saṅgha, dove l'oggetto è piuttosto costituito da coloro che hanno raggiunto vari livelli di illuminazione, siano essi laici o monaci: questo è l'oggetto che in questo caso uno contempla nella pratica del ricordo. Tuttavia, visto che il livello di illuminazione che uno ha realizzato non è visibile dall'esterno, nell'atto formale di prendere rifugio l'oggetto è invece la comunità dei monaci, la cui apparenza esteriore simbolizza la rinuncia e dall'adozione di un codice di regole che, secondo il *Vinaya*, furono promulgate dal Buddha. I monaci formano quindi un oggetto che è facilmente riconoscibile ed in cui uno può prendere rifugio, esprimendo così il fatto di essere divenuto un seguace del Buddha, il fondatore e membro più eminente della comunità monastica buddhista.

Il passaggio successivo nell'entrata graduale nella vacuità descritto nel *Cūḷasuññata sutta* e nei suoi paralleli richiede la coltivazione della percezione della foresta. Nell'ambientazione del discorso questo ovviamente si riferisce alla foresta in cui si trovava il monastero. Di seguito le istruzioni come riportate nella versione del *Mādhyama Āgama*:

Se un monaco desidera praticare frequentemente la vacuità, quel monaco non deve prestare attenzione alla percezione del villaggio, non deve prestare attenzione alla percezione delle persone, ma deve spesso prestare attenzione alla percezione dell'uniformità della foresta. Egli comprende: "C'è la vacuità della percezione del villaggio, la vacuità della percezione delle persone, e tuttavia c'è una non vacuità, ossia la percezione dell'uniformità della foresta. Se vi è fastidio, questo è dovuto alla percezione del villaggio: questo è assente in me. Se vi è fastidio, questo è dovuto alla percezione delle persone: questo è assente in me. C'è un unico fastidio, ossia quello dovuto alla percezione unitaria della foresta." Ciò che qui è assente, egli perciò lo vede vuoto. Ma ciò che rimane egli lo vede come realmente presente. Ānanda, questo è praticare la genuina vacuità senza distorsioni.⁵

Il passaggio dalla comunità monastica (le persone) alla foresta riflette il volgersi della percezione verso qualcosa che è più stabile. Mentre è possibile che alcuni dei monaci si spostino qua e là, la vegetazione che costituisce la foresta rimane dov'è. La percezione della foresta è anche più ampia nella sua estensione e più onnicomprensiva, contrariamente alla percezione della comunità monastica che è comparativamente più limitata. Questo riflette una tendenza che diventa più preminente con i passaggi meditativi che seguono dopo la foresta e che divengono sempre più onnicomprensivi e stabili.

Nel pensiero del buddhismo antico la foresta rappresenta l'isolamento dagli affari mondani, che può manifestarsi sia dal punto di vista fisico che mentale. Coltivare l'isolamento fisico e mentale è in stretta relazione con lo sviluppo della tranquillità mentale e della concentrazione, che costituiscono un importante fondamento per la traiettoria meditativa verso cui si orientano il *Cūḷasuññata sutta* ed i suoi paralleli dopo la foresta.

L'isolamento fisico richiede il ritiro almeno temporaneo dagli affari mondani che idealmente dovrebbe avvenire in un luogo isolato che consenta protezione verso disturbi esterni e lo stesso dicasi per l'isolamento mentale che è raggiunto svuotando la mente da piani, preoccupazioni e memorie, lasciando andare il passato ed il futuro e cercando invece di

⁵ T1, 736.

essere semplicemente consapevoli della natura vuota del momento presente.

Una descrizione poetica di tale isolamento mentale da preoccupazione riguardo al passato ed al futuro si può trovare nell'*Ānandabhaddekaratta sutta* e nel suo parallelo nel *Mādhyama Āgama*. Quel che segue è la traduzione del passaggio della versione del *Mādhyama Āgama* che è parte di un più lungo poema sul modo di spendere al meglio il proprio tempo:

Evita attentamente di indugiare sul passato, e non avere desideri per il futuro.
 Le cose passate sono già finite, ciò che è futuro non è ancora arrivato.
 Si deve riflettere sui fenomeni che appaiono al presente,
 Considerando che essi mancano di stabilità. Il saggio si risveglia così.⁶

Questo breve poema mostra succintamente come la natura instabile di tutti i fenomeni, essa stessa un aspetto della vacuità, possa essere posta in relazione con l'esperienza di tutti i giorni. Questo è fatto facendo sì che la mente rimanga ancorata al momento presente nella piena coscienza della mancanza di stabilità di qualunque cosa appaia. Esplorerò il tema dell'integrazione tra vacuità e vita quotidiana in più dettaglio nel Capitolo 5.

4.3 Terra

Il gradino successivo nell'entrata graduale nella vacuità che viene descritto nel *Cūḷasuññata sutta* ed nei suoi paralleli considera la percezione della terra. Di seguito, il passaggio che ci interessa nella versione del *Mādhyama Āgama*:

Inoltre, Ānanda, se un monaco desidera praticare frequentemente la vacuità, quel monaco non deve prestare attenzione alla percezione delle persone, non deve prestare attenzione alla percezione della foresta, ma deve frequentemente prestare attenzione alla percezione unitaria della terra. Questo monaco nel vedere questa terra non uniforme (alta o bassa), abitata da ammassi di serpi, con folti di arbusti spinosi, sabbia e rocce, alti picchi montani e profonde valli di fiumi, non presta attenzione a niente di tutto questo. Se invece vede la terra uniforme come il palmo della mano, contemplare in questo modo è positivo, e dovrebbe prestare attenzione a questo. Ānanda, è come una pelle di vacca tenuta tesa da numerosi chiodi, stesa al suo massimo grado, senza grinze né pieghe: nel vedere questa terra non uniforme (alta o bassa), abitata da ammassi di serpi, con folti di arbusti spinosi, sabbia e rocce, alti picchi montani e profonde valli di fiumi, non presta attenzione a niente di tutto questo. Se invece vede la terra uniforme come il palmo della mano, contemplare in questo modo è positivo, e dovrebbe prestare attenzione a questo. Egli comprende: "Ciò è vuoto della percezione delle persone, vuoto della percezione della foresta, ma c'è questa non vacuità, ossia la percezione unitaria della terra. Se c'è fastidio, questo è dovuto alla percezione delle persone: ciò è assente in me. Se c'è fastidio, questo è dovuto alla percezione unitaria della foresta: anche ciò è assente in me. Rimane un unico fastidio, ossia quello dovuto alla percezione unitaria della terra." Ciò che qui è assente, egli perciò lo vede vuoto. Ciò che rimane, egli lo vede come realmente presente. Ānanda, questo è praticare la genuina vacuità senza distorsioni.

Il progresso nell'entrata graduale nella vacuità richiede l'abbandono delle precedenti percezioni, ossia la percezione delle persone (che in questo contesto indica i monaci presenti)

⁶ T1, 700, a15.

e la percezione della foresta. Avendo svuotato la propria percezione di questi oggetti, uno volge invece l'attenzione allo stadio successivo dell'entrata graduale nella vacuità che è in questo caso la percezione della terra.

La descrizione data della terra chiarisce che il punto è giungere ad una percezione unitaria. Per questo obiettivo uno deve trascurare ogni varietà, come ad esempio le irregolarità della superficie terrestre o differenti tipi di vegetazione. La percezione ha invece a che fare solamente con la nozione elementare di terra, comparabile ad una pelle priva di rughe e pieghe.

La descrizione dettagliata data qui sul modo corretto di percepire la terra differisce dalla trattazione della precedente percezione della foresta, dove non è fornito alcun ulteriore dettaglio. Questa differenza riflette il fatto che da questo punto in poi la modalità percettiva coltivata nell'entrata graduale nella vacuità richiede un qualche livello di astrazione. Il passaggio precedente riguardante la foresta richieda semplicemente dirigere l'attenzione a ciò che era probabilmente visibile a chiunque nel monastero dove il Buddha e Ānanda si trovavano e quindi richiede solamente occuparsi della foresta in modo unitario. In questo passaggio, tuttavia, l'obiettivo dell'attenzione non è più l'impatto visivo della terra, come si può desumere dalle istruzioni che raccomandano di osservare la terra come una pelle stesa. Questa similitudine suggerisce un certo grado di astrazione percettiva il cui obiettivo sembra puntare verso il principio di solidità che sottintende alle varie manifestazioni della terra.

Nella teoria meditativa del buddhismo antico, la terra in quanto primo dei quattro elementi (gli altri tre sono acqua, fuoco, aria e vento) rappresenta il principio della solidità. Questo si può vedere ad esempio nel *Mahāhatthipadopama sutta* ed il suo parallelo nel *Mādhyama Āgama*, che include una descrizione delle varie manifestazioni interne dell'elemento terra, riassumendo che l'elemento terra internamente corrisponde a tutto ciò che c'è di solido nel corpo. In aggiunta a questo elemento terra interno che si trova nel corpo fisico, esiste naturalmente anche l'elemento terra esterno che include tutto ciò che c'è di solido esternamente.

L'uso dell'elemento terra nella pratica meditativa del buddhismo antico è utile per la coltivazione sia della tranquillità che dell'insight. Riguardo all'insight, l'elemento terra funziona come parte di una dissezione analitica del corpo umano nei suoi elementi materiali, come descritto ad esempio nel *Satipaṭṭhāna Sutta* ed nei suoi paralleli. Lo scopo di questa analisi è strettamente legato alla vacuità, poiché contemplare il proprio corpo come composto di elementi materiali ha il fine di rivelarne la natura fondamentalmente vuota.

Il *Satipaṭṭhāna sutta* ed i suoi paralleli illustrano il cambiamento di percezione che risulta da questa pratica con la similitudine del macellaio che ha macellato una vacca. Quando taglia la carne per venderla, il macellaio non ha più la nozione di una vacca, ma piuttosto la considera nei termini dei vari tagli di carne. Allo stesso modo, il praticante che disseziona mentalmente il corpo nei suoi elementi materiali trascende la nozione di corpo come un'unità solida e compatta con cui si identifica e a cui si afferra come "mio". Piuttosto, il corpo è visto come il semplice prodotto di questi elementi e quindi come qualcosa che non è differente dalla manifestazione di questi stessi elementi in natura.

L'insight che ne risulta trova la sua espressione nel parallelo al *Dhātuvibhaṅga sutta* del

Mādhyama Āgama, discorso che ha a che fare con l'analisi degli elementi:

L'elemento terra interno e l'elemento terra esterno sono chiamati in generale l'elemento terra. Non possiedo nulla di questo, né io sono parte di esso, né (questo) è il mio sé. Contemplando con saggezza in questo modo, lo conosce com'è in realtà e la mente non nutre attaccamento per l'elemento terra.⁷

Portando la discussione dall'insight alla tranquillità, l'elemento terra costituisce anche la base per la totalità percettiva, chiamata *kaṣiṇa*. L'idea che sta alle spalle di questa coltivazione meditativa è sviluppare una percezione dell'elemento terra che sia così onnicomprensiva da risultare in un'esperienza unificata e quindi condurre alla concentrazione profonda.

L'uso dell'elemento terra nel presente contesto nel *Cūlasuññata sutta* e nei suoi paralleli combina in un certo senso entrambi gli aspetti che esso riveste nella teoria meditativa del Buddhismo antico, in quanto possiede sia la componente dell'insight sia quella della tranquillità. In questo contesto l'uso meditativo dell'elemento terra non dispone dell'intera forza analitica dell'esercizio di *satipaṭṭhāna* per il quale si richiedono tutti i quattro elementi. Serve tuttavia da primo indicatore nella direzione della vacuità come si desume dal contesto in cui l'istruzione è fornita.

In questo contesto, la coltivazione dell'aspetto della vacuità viene realizzata riconducendo la propria esperienza percettiva delle varie manifestazioni della terra alla sola nozione di solidità, qualità primaria dell'elemento terra, e considerare questa vuota di ciò che caratterizzava la precedente percezione delle persone e della foresta.

Ciò che qui entra in gioco è l'aspetto della tranquillità più che quello dell'insight, poiché la spinta principale a questo stadio dell'entrata graduale nella vacuità è lo sviluppo di una percezione unitaria. Il problema principale è rafforzare l'unificazione della mente e di conseguenza un grado di concentrazione sufficiente per consentire alla mente di procedere verso gli stadi successivi.

Non sembra tuttavia che il *Cūlasuññata sutta* ed i suoi paralleli intendano qui la pratica di *kaṣiṇa* così com'essa è intesa nella tradizione esegetica, dove il praticante costruisce un disco di terra ed inizia fissando questo strumento per sviluppare la percezione interna della terra come base per l'approfondirsi della concentrazione. Le istruzioni nel *Cūlasuññata sutta* ed nei suoi paralleli si riferiscono chiaramente a contemplare la terra nel modo in cui essa appare in natura, con crepacci e vegetazione e quindi sviluppare la percezione unitaria della terra a partire da questo.

Lo sviluppo di una percezione unitaria è in realtà già una caratteristica della precedente percezione della foresta che non appare tra gli oggetti standard per la meditazione *kaṣiṇa*. Lo sviluppo della percezione unitaria della foresta sembra proprio indicare semplicemente il rivolgere l'attenzione alla foresta come totalità, piuttosto che occuparsi dei singoli alberi. Lo stesso vale per la percezione della terra, con il requisito addizionale di vederla come una pelle stesa.

L'unificazione mentale prodotta in questo modo può giungere fino alla profondità di concentrazione del quarto *jhāna*, che è la base usuale per coltivare le sfere immateriali che

⁷ T1, 690, c16.

nell'entrata graduale nella vacuità seguono la percezione della terra. Tuttavia, le istruzioni del *Cūḷasuññata sutta* e dei suoi paralleli parlano di dare attenzione alla *percezione* della sfera dello spazio infinito e non di *realizzare* la sfera dello spazio infinito in sé. Stesso dicasi per i passaggi successivi.

La formula usata dal *Cūḷasuññata sutta* e dai suoi paralleli chiarisce che le istruzioni non hanno lo scopo di essere applicate solo alla vera e propria realizzazione della sfera dello spazio infinito, etc., per le quali effettivamente il conseguimento del quarto *jhāna* è un prerequisito. Piuttosto, il *Cūḷasuññata sutta* e i suoi paralleli presentano un addestramento percettivo che può essere praticato anche con livelli più bassi di concentrazione, purché i cinque ostacoli siano tenuti a bada.

Le istruzioni vere e proprio per la percezione dello spazio infinito sono come segue.

4.4 Spazio infinito

Inoltre, Ānanda, se un monaco desidera praticare frequentemente la vacuità, quel monaco non deve prestare attenzione alla percezione della foresta, non deve prestare attenzione alla percezione della terra, ma deve frequentemente prestare attenzione alla percezione unitaria della base dello spazio infinito. Egli comprende: “Ciò è vuoto della percezione della foresta, vuoto della percezione della terra. C'è solo questa non vacuità, ovvero la percezione unitaria della base dello spazio infinito. Se c'è fastidio, ciò è dovuto percezione della foresta: ciò è assente in me. Se c'è fastidio, ciò è dovuto alla percezione della terra: anche ciò è assente in me. Rimane un unico fastidio, ossia quello causato dalla percezione unitaria della base dello spazio infinito.” Ciò che qui è assente, egli perciò lo vede vuoto. Ciò che rimane, egli lo vede come realmente presente. Ānanda, questo è praticare la genuina vacuità senza distorsioni.⁸

La progressione meditativa richiede a questo punto di rimpiazzare la percezione unitaria della terra con la percezione unitaria dello spazio occupato da essa. In questo modo, l'oggetto usato per il passaggio precedente concernente la terra viene lasciato svanire. Questo richiede un maggiore livello di astrazione rispetto alla precedente percezione della terra, il che conduce a lasciarsi alle spalle e trascendere la nozione di solidità caratteristica di qualunque manifestazione della materia.

L'esperienza dello spazio infinito, il primo dei quattro assorbimenti immateriali nel pensiero del Buddhismo antico, ha come effetto principale proprio questo trascendimento delle caratteristiche materiali e la descrizione standard del modo in cui esso è realizzato punta esplicitamente verso questo tipo di trascendimento. Segue la descrizione di esso dal *Mādhyama Āgama*:

Trascendendo completamente la percezione della forma, con la cessazione della percezione della resistenza, non prestando attenzione alla percezione della diversità, (ed essendo invece consapevole della) percezione dello spazio infinito, uno dimora avendo realizzato la sfera dello spazio infinito.⁹

In questo modo, con il conseguimento della sfera dello spazio infinito qualunque percezione

⁸ MĀ 190, T1, 737, b4.

⁹ MĀ 163, T1, 694b.

della forma è lasciata alle spalle. In breve, a questo livello di esperienza, la materia non ha più importanza¹⁰.

Va da sé che questa non è un'affermazione ontologica, ma solo un gradino lungo l'addestramento percettivo. L'entrata graduale nella vacuità descritta dal *Cūḷasuññata Sutta* e dai suoi paralleli ha lo scopo di raffinare ed in qualche misura anche decostruire la percezione ordinaria fino al punto in cui la progressione meditativa può culminare nell'esperienza del *Nirvāṇa* con la quale uno realizza la suprema vacuità. Quindi la questione principale a questo stadio dell'entrata graduale nella suprema vacuità è semplicemente rivelare la natura vuota della materia, ma non proclamare la sua non esistenza.

La necessità di evitare accuratamente qualunque affermazione di esistenza o non esistenza è il tema di un discorso del *Samyutta Nikāya* e dei suoi paralleli. Qui la traduzione del passaggio che ci interessa dalla versione del *Samyukta Āgama*:

Avendo visto e compreso rettamente il sorgere del mondo, non si intrattiene (l'opinione che) il mondo non esiste; avendo visto e compreso rettamente il cessare del mondo, non si intrattiene (l'opinione che) il mondo esiste.¹¹

Invece di cader preda di questi due estremi, la via di mezzo della corretta opinione è riconoscere la natura dipendente dei fenomeni. La vacuità riguarda in realtà proprio la natura condizionata di tutti i fenomeni non la loro non esistenza.

La distinzione da fare può forse essere meglio compresa lasciando brevemente la discussione della vacuità nel Buddhismo antico e volgendosi alla fisica quantistica. Dal punto di vista della fisica quantistica, la materia si rivela essere in realtà nient'altro che spazio. La dimensione del nucleo atomico in relazione a quella dell'intero atomo è simile a quella di un granello di riso messo in uno stadi di calcio¹². Se applichiamo questo al nostro corpo, supposto che tutti i suoi nuclei (atomici) siano messi uno accanto all'altro, l'area da essi occupata sarebbe solo quella di un granello di polvere. Il resto è spazio vuoto.

Questi nuclei sono a loro volta composti da quark che si trovano in un continuo processo di cambiamento. Questi quark soggetti a costante cambiamento sono così difficili da individuare che la loro posizione e velocità non possono essere conosciute contemporaneamente. Possiamo conoscere solo l'una o l'altra con esattezza ma non entrambe.

Se riflettiamo sulla stessa linea riguardo alla natura materiale del corpo ed alle manifestazioni della materia al di fuori di esso, sembra che la percezione dello spazio renda maggior giustizia al modo in cui stanno le cose del modo comune di vedere la materia come qualcosa di solido che esiste di proprio accordo là fuori.

Tuttavia, l'essenza di questo discorso non è che la materia non esiste in modo assoluto. Nonostante tutte le affascinanti scoperte della fisica quantistica, ancora non è possibile passare attraverso un muro. A causa della forza elettromagnetica tra unità energetiche che mutano costantemente, la materia rimane comunque qualcosa di solido che resiste al contatto. Anche se la materia è chiaramente priva di qualunque tipo di una esistenza solida

¹⁰ C'è qui un intraducibile gioco di parole: "matter no longer matters".

¹¹ SĀ 301, T2, 85, c17.

¹² Ricard and Thuan, 2001:95.

indipendente, il suo modo di manifestarsi è ovviamente solido. Questo è il risultato di condizioni costantemente cangianti che in sé stesse non sono solide.

Addestrando la mente nella percezione dello spazio infinito, questo aspetto della materia può essere integrato nella propria valutazione percettiva del mondo e condurre quindi ad un modo più bilanciato e distaccato di considerare le manifestazioni della materia. Il punto essenziale è realizzare che la solidità non è inerente alla materia, la quale è costituita per la maggior parte solo di spazio.

Una volta che uno giunge alla conclusione che la materia per la maggior parte altro non è che spazio pervaso dalle forze condizionanti dell'attrazione elettromagnetica, le differenze che essa manifesta nella vita quotidiana perdono molta della loro importanza. La distinzione tra corpi belli o brutti, per esempio, divengono considerevolmente meno importanti se si riconducono alla differenza tra due granelli di polvere in un ampio spazio. Essendo così private della loro solida fondazione materiale, le valutazioni sull'aspetto fisico di qualcuno possono più chiaramente essere viste per quel che sono in realtà, ossia proiezioni della mente. Per essere più precisi, sono proiezioni delle nostre percezioni simili ad un miraggio. In questo modo, coltivare la percezione dello spazio infinito come parte dell'entrata graduale nella vacuità ha il notevole potenziale di condurre all'acquietamento delle passioni ed al distacco nel percepire il mondo.

Secondo una similitudine da me già utilizzata nel Capitolo 3, così come un pittore non è in grado di dipingere immagini nello spazio, allo stesso modo l'attaccamento e l'avversione nei confronti dell'aspetto esteriore del corpo altrui perde molta del suo fondamento quando si realizza che esse concernono qualcosa che per la maggior parte è solo spazio. La differenza tra una giovane modella di alta moda sulla passerella ed un mendicante lebbroso al lato della strada, o tra un diamante e un escremento di cane, si riducono alla differenza tra due granelli di polvere.

Inutile dire che tale addestramento percettivo non dovrebbe andare tanto lontano da negare l'esistenza dei corpi altrui, poiché ciò rimuoverebbe la base non solo di attaccamento ed avversione ma anche quella di una genuina compassione per le sofferenze fisiche degli altri. La coltivazione della percezione dello spazio come parte dell'entrata graduale nella vacuità ha il solo scopo di fornire una compensazione al modo in cui i corpi altrui (o la materia in generale) viene usualmente percepita.

Vissuta come esperienza dello spazio immisurabile in ogni direzione, la percezione dello spazio infinito non va solamente oltre la tendenza dei contaminanti più grossolani ad arricchire l'esperienza di dettagli, ma si lascia alle spalle anche qualunque cognizione di resistenza. Così come il pennello del pittore non trova nulla da toccare quando cerca di tracciare immagini nello spazio, così qualunque resistenza e punto di riferimento si dissolve nell'illimitatezza dell'esperienza meditativa immisurabile dello spazio¹³.

Essa è in diretto contrasto con la comune esperienza della forma corporea in quanto primo dei cinque aggregati. Un discorso del *Samyutta Nikāya* ed il suo parallelo nel *Samyukta Āgama*

¹³ Catherine, 2008, p. 195, spiega che l'esperienza dello spazio infinito "è letteralmente una percezione priva di riferimenti, formazioni, strutture, distinzioni o dettagli. È priva di confini. Lo spazio infinito non può essere descritto tramite proporzioni, misure o dimensioni."

mette in rilievo come la forma corporea sia ciò che per natura è afflitto da ogni tipo di contatto. La versione del *Samyukta Āgama* descrive questo nei seguenti termini:

Poiché è soggetta a contatto ed è suscettibile di venire suddivisa, viene chiamata l'aggregato della forma soggetta ad attaccamento. Da cosa viene contattata? Subisce il contatto di una mano, di una pietra, di un bastone, di un coltello, del freddo, del caldo, della sete, della fame, delle zanzare, dei tafani, di ogni sorta di insetto velenoso, del vento, della pioggia: perciò si dice che è soggetta a contatto. Perciò viene chiamata aggregato della forma soggetta ad attaccamento.¹⁴

Anche un altro discorso nel *Samyutta Nikāya* ed i suoi paralleli descrive il corpo come qualcosa che è afflitto in vario modo. Di seguito il passaggio che ci riguarda dalla versione del *Mādhyama Āgama*:

Il corpo grossolano (costituito) dai quattro aggregati, nato da un padre ed una madre, nutrito con cibo e bevande, coperto da abiti, massaggiato, lavato, soggetto a varie forze, è un fenomeno impermanente, soggetto a deteriorarsi e a dissolversi.¹⁵

Il superamento di tutte le forme di afflizione fisica ed esperienza di resistenza con la realizzazione delle sfere immateriali è anche il tema dell'*Apaṇṇaka sutta*. Nonostante molte parti di questo discorso siano state preservate in frammenti Sanscriti, la sezione che riguarda la presente discussione mi è nota solo nella versione Pāli, e quindi traduco da questa:

“In relazione alla forma corporea, si può vedere il brandire bastone e spada, e (il verificarsi di) liti, dispute, contese, lotte, diffamazioni e falsità. Tutto ciò è assente nell'immateriale.” Riflettendo in questo modo, uno pratica per il disincanto, il non attaccamento e la cessazione riguardo alla forma corporea.¹⁶

La forma corporea può essere influenzata da pietre e bastoni, da cambiamenti di temperatura, dalla fame e dalla sete, e da vari insetti. Richiede costantemente nutrimento, abiti e lavaggi. Anche quando fornita di tutto questo, alla fine si dissolve. E tuttavia, a causa del corpo ci sono dispute e lotte di ogni sorta. Tutto ciò è lasciato alle spalle quando la materialità viene lasciata dissolversi nello spazio.

Una descrizione poetica di coloro che hanno realizzato pienamente la vacuità utilizza la similitudine degli uccelli nel cielo che in certo qual modo integra le indicazioni che si possono estrapolare dal passaggio citato più sopra in relazione al contrasto tra le limitazione della materia e la natura inostacolata dello spazio. Di seguito, una versione di questo poema dall'*Udānavarga*:

Coloro che hanno estinto il divenire,
che non dipendono dal futuro,
il cui dominio è vuoto,
privi di segno ed in solitudine:
di costoro è difficile tracciare il cammino,

¹⁴ SĀ 46, T2, 11, b26. Il parallelo è SN 22:79.

¹⁵ MĀ 114, T1, 603, a24.

¹⁶ MN 60.

come quello degli uccelli nel cielo.¹⁷

Chi realizza la suprema vacuità non lascia più dietro di sé alcuna traccia, proprio come un uccello nel cielo. Questa immagine poetica trasmette il fatto che un illuminato ha trascorso non solo la rinascita ma anche qualunque tipo di contaminanti, totalmente scomparsi dalla vastità della loro realizzazione della vacuità, senza lasciare dietro di sé alcun vestigio.

4.5 Lo spazio infinito e la compassione

I passaggi sopra citati riguardo la natura vuota dello spazio comparata al corpo materiale sono in accordo con le indicazioni date dal *Visuddhimagga* e dallo *Yogācārabhūmi* in relazione alla connessione tra compassione e spazio, già citata alla fine del Capitolo 3, che indica come lo spazio infinito costituisca il punto culminante della coltivazione meditativa della compassione.

Ciò che sottende a questa correlazione secondo i due testi citati è il fatto che con l'esperienza dello spazio infinito uno si lascia mentalmente alle spalle il regno materiale che è la causa di una grande quantità di problemi fisici. Questa forma di trascendenza naturalmente si riflette nel desiderio compassionevole che anche gli altri siano liberi da tali problemi.

Riguardo alla relazione tra compassione e vacuità, un altro approccio che merita d'essere discusso è il fatto che tradizioni successive hanno visto questi due aspetti come in contrasto in certa misura l'uno con l'altro: da un lato l'oggetto della propria compassione (e degli altri *brahmavihāra*) sono gli esseri senzienti, dall'altro, in virtù della nozione di vacuità, questi stessi esseri senzienti non sono considerati reali.

Per citare un esempio, nella tradizione esegetica Pāli considerare gli esseri senzienti come oggetto diviene un problema. I commentatori Theravāda considerano la pratica dei *brahmavihāra* non sovramondana proprio a causa del fatto che l'oggetto delle dimore divine sono gli esseri senzienti e giungono a considerare *mettā* come assai simile al mantenere l'opinione di un sé proprio per questo motivo. Similmente, l'*Abhidharmakośabhāṣya* ritiene che uno dei motivi per cui i *brahmavihāra* sono incapaci di rimuovere i contaminanti sia il fatto che prendono gli esseri senzienti come oggetto.

Problemi simili sono discussi nei testi *Mahāyāna*. Il *Bodhicaryāvatāra*, per esempio, si chiede a chi si debba rivolgere la compassione, visto che gli esseri senzienti non esistono. Il *Buddhāvataṃsaka*, tanto per citare un altro esempio, esprime lo stesso conflitto dicendo che il bodhisattva, pur comprendendo che gli esseri senzienti non esistono, tuttavia non abbandona gli esseri senzienti.

Questo problema viene formulato nella *Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā* in modo da enfatizzare il difficile compito assunto dai bodhisattva che fanno il voto di condurre innumerevoli esseri senzienti verso il *Nirvāṇa* finale nonostante questi esseri senzienti non esistano in modo assoluto e non si possano trovare. Questo testo riassume il problema dicendo che pensare di condurre gli esseri senzienti (alla liberazione) è equivalente a voler condurre lo spazio (alla liberazione). Il confronto con lo spazio si lega direttamente al tema che sto trattando.

¹⁷ Stanza 29.29, Bernhard, 1965:380.

Ciò che questi testi mettono in rilievo, da quelli della tradizione esegetica *Theravāda* fino ai vari testi *Mahāyāna*, quando sia esaminato alla luce dei discorsi antichi appare di trascurabile rilevanza. Innanzitutto, la pratica della compassione prende la forma di una diffusione illimitata, e quindi, per quel che riguarda la pratica meditativa, il problema di percepire individuali esseri viventi per poi erroneamente ritenere che queste percezioni implicino la loro esistenza come entità sostanziali è semplicemente assente. Inoltre, secondo il buddhismo originario la vacuità o non sé non significa che gli esseri senzienti non esistono, ma piuttosto che gli esseri senzienti non hanno un sé sostanziale e permanente; ovvero, sono vuoti di un tale sé. Quindi, il fatto che la compassione sia per natura interessata alle sofferenze degli esseri senzienti non è un problema, fintantoché essi sono visti con saggezza come il prodotto impermanente di condizioni, e quindi come non sé.

Gli esseri senzienti come fenomeni mutevoli e condizionati esistono, nello stesso modo in cui esistono i muri ed altre manifestazioni della materia. Entrambi esistono proprio a causa delle forze condizionanti dei processi mutevoli implicati. Ritorrò su questo argomento con maggiore dettaglio nel Capitolo 6 quando esaminerò lo stadio dell'entrata graduale nella vacuità che riguarda la percezione dell'inesistenza.

Sommario

La vacuità nei discorsi antichi prende spesso la forma di qualificazione degli esseri come “vuoti di” qualcosa. Definire qualcosa come vuoto di un sé include tutti gli aspetti dell'esperienza sia interna che esterna, senza eccezioni.

L'entrata graduale nella vacuità nel *Cūlasuññata Sutta* ed nei suoi paralleli comincia dall'ambiente in cui uno si trova per procedere quindi dalla terra in quanto solidità alla percezione dello spazio infinito, decostruendo in tal modo la nozione di solidità dei fenomeni materiali.

Capitolo 5 - Mente vuota

In questo capitolo continuo il mio esame dell'entrata graduale nella vacuità descritta dal *Cūlasuññata sutta* e dai suoi paralleli.

Per fornire lo sfondo allo stadio successivo che implica la percezione della coscienza infinita, mi soffermo sul modo in cui la coscienza è concepita nel pensiero buddhista delle origini, particolarmente in relazione all'origine dipendente (*paṭicca samuppāda*). Esamino anche le istruzioni date dal *Mahāsuññata sutta* e dai suoi paralleli su come armonizzare la vacuità con le attività quotidiane.

5.1 Coscienza infinita

Le istruzioni che si trovano nel parallelo al *Cūlasuññata sutta* contenuto nel *Mādhyama Āgama* per procedere dalla percezione dello spazio infinito alla percezione della coscienza infinita nell'entrata graduale nella vacuità sono queste:

Inoltre, Ānanda, se un monaco desidera praticare frequentemente la vacuità, quel monaco non deve prestare attenzione alla percezione della terra, non deve prestare attenzione alla percezione della base dello spazio infinito, ma deve frequentemente prestare attenzione

alla percezione unitaria della base della coscienza infinita. Egli comprende: “Ciò è vuoto della percezione della terra, vuoto della percezione della base dello spazio infinito. C’è solo questa non vacuità, ovvero la percezione unitaria della base della coscienza infinita. Se c’è fastidio, ciò è dovuto alla percezione della terra: ciò è assente in me. Se c’è fastidio, ciò è dovuto alla percezione della base dello spazio infinito: anche ciò è assente in me. Rimane un unico fastidio, ossia quello dovuto alla percezione unitaria della base della coscienza infinita.” Ciò che qui è assente, egli perciò lo vede vuoto. Ciò che rimane, egli lo vede come realmente presente. Ānanda, questo è praticare la genuina vacuità senza distorsioni.

Le istruzioni per passare da uno stadio all’altro nell’entrata graduale nella vacuità solitamente cominciano con la necessità di abbandonare le percezioni connesse ai primi due stadi precedenti. Nel caso presente, uno non deve prestare attenzione alla percezione della terra ed alla percezione dello spazio infinito e prestare invece attenzione alla percezione della coscienza infinita.

È degno di nota che per procedere dallo spazio infinito alla coscienza infinita, la terra venga menzionata nuovamente. Con lo spazio infinito essa è già stata lasciata alle spalle e il fatto che essa venga nuovamente menzionata dà l’impressione che, nel procedere da uno stadio all’altro della serie, uno deve assicurarsi che ciò che è stato acquisito in precedenza non venga perduto. Nel caso presente, ciò è costituito dal principio di solidità abbandonato tramite la percezione dello spazio infinito.

La transizione dallo spazio infinito alla coscienza infinita segue lo stesso schema che sottostà alla progressione meditativa lungo gli assorbimenti immateriali, il che a questo punto richiede volgere l’attenzione alla mente stessa. Essendo stata in precedenza assorbita dalla nozione dello spazio infinito, la coscienza stessa è divenuta una con l’esperienza dell’infinità. Volgendo l’attenzione alla mente stessa consente quindi lo sviluppo della percezione della coscienza infinita. Qui la coscienza, ciò che in precedenza sperimentava lo spazio infinito come suo oggetto, diventa essa stessa l’oggetto ed il contenuto della propria esperienza.

Intraprendere questo passaggio nella pratica come parte dell’entrata graduale nella vacuità rivela il ruolo fondamentale che la coscienza gioca nell’esperienza soggettiva. La percezione dello spazio infinito include l’intero mondo, senza alcun limite. La percezione della coscienza infinita volge l’attenzione a ciò che era consapevole dello spazio infinito, laddove l’intero mondo viene visto in un certo senso all’interno della propria mente.

Per apprezzare propriamente le implicazioni dello stadio in esame, è necessario ricordare che il pensiero buddhista delle origini non considera la coscienza come la sorgente del mondo esterno. Il mondo esterno esiste (in quanto processi condizionati ed impermanenti) indipendentemente dal mio atto di conoscerlo, ma dal punto di vista della mia esperienza soggettiva di esso, la coscienza è il suo fondamento vero e proprio. La mia esperienza del mondo è impossibile senza la coscienza. In altre parole, perché i fenomeni mondani esistano *per me*, e perché siano sperimentati *da me*, la coscienza è indispensabile. Quindi, la coscienza è certamente la sorgente del *mio* mondo, fornisce il fondamento all’interno del quale il mondo della *mia* esperienza si può sviluppare.

Uno volta che ci si sia lasciato alle spalle lo spazio in quanto ultimo vestigio della nozione di una realtà esterna, l’esperienza soggettiva della coscienza infinita diventa a questo punto il

tema pervasivo della pratica meditativa. Questo stadio dell'entrata graduale nella vacuità rivela il contributo sostanziale dato dalla propria mente all'esperienza del mondo, un'esperienza che a questo punto si riduce a prestare attenzione unicamente alla mente.

Per evitare fraintendimenti, questo stadio dell'entrata graduale nella vacuità non implica postulare una qualche forma di solipsismo. Il punto è che la pratica meditativa vera e propria ha a questo stadio il sapore della “mente unica”, visto che questo è il suo tema predominante, e tuttavia, esso è solo un gradino in una serie di percezioni che deve essere abbandonato nello stadio successivo¹⁸. Come ulteriore chiarimento, in ciò che segue mi volgo alla natura ed alla condizionalità della coscienza nel pensiero del buddhismo originario.

5.2 La natura della coscienza

Un riferimento ricorrente alla coscienza nei discorsi più antichi si trova in una analisi dell'esperienza nei cinque aggregati, il cui obiettivo principale è rivelare la natura vuota di tutti gli aspetti dell'esperienza a cui uno può afferrarsi come un “io” o “mio” con cui identificarsi. Secondo la similitudine canonica che ho menzionato al Capitolo 4, la coscienza in quanto aggregato è comparabile all'esibizione di un prestigiatore. In altri termini, la coscienza ha un effetto comparabile a quello di un'allucinazione.

Nel contesto dei cinque aggregati, la coscienza rappresenta solo un aspetto della mente. Si riferisce qui al fatto di essere cosciente di qualcosa come distinto dagli aggregati di sensazione, percezione e formazioni che rappresentano rispettivamente l'aspetto affettivo, il riconoscimento e la dimensione conativa della mente.

In altri passaggi, tuttavia, la coscienza può rappresentare la mente nella sua totalità. Un esempio è il ricorrente riferimento al “corpo con la sua coscienza” come modo di riferirsi a “corpo e mente”. Un altro esempio si trova nella lista di elementi che passa per i quattro elementi – terra, acqua, fuoco, aria – verso lo spazio e quindi la coscienza. Anche qui, coscienza include tutto ciò che è mentale.

Questo uso acquisisce un significato più profondo per chi abbia qualche familiarità con la percezione della coscienza infinita. Con questa percezione, tutta l'esperienza converge nella coscienza che diventa onnicomprensiva. Gli altri aspetti della mente che corrispondono agli aggregati mentali rimanenti sono stati soggiogati in tal misura da essere a malapena rilevabili. In tal modo, nella pratica meditativa vera e propria, la coscienza può andare a rappresentare la mente nella sua totalità. Mentre gli altri aggregati sono quasi svaniti nel sottofondo, la coscienza in quanto facoltà che conosce ed è vigile si trova pienamente in primo piano in questa esperienza meditativa.

Le qualità di conoscere ed essere vigile sono una costante nelle esperienze mentali, il che può dare l'impressione che la coscienza sia permanente. Il *Mahātaṇhāsaṅkhaya sutta*, MN 38, ed il suo parallelo nel *Mādhyama Āgama* raccontano di un discepolo monastico del Buddha che era giunto proprio a questa conclusione, ovvero a ritenere che è la stessa coscienza che rinasce. Informato di questo, il Buddha gli chiese di spiegare il suo modo di comprendere.

¹⁸ In relazione alle percezioni delle sfere immateriali, Catherine 2008:210 spiega che “non è di nessun aiuto tentare di ... rimpiazzare le percezioni convenzionali con queste percezioni ‘spiritualmente avanzate’. Il loro valore è più semplice. Esse forniscono l'opportunità di cessare di attaccarsi alla percezioni convenzionale. Non vanno intese come un incoraggiamento ad attaccarsi a prospettive alterate.”

Questo è il loro dialogo come descritto nella versione del *Mādhyama Āgama*:

L'Onorato dal Mondo gli chiese: “E’ vero che dici questo: ‘Comprendo il Dharma esposto dall’Onorato dal Mondo in questo modo: è questa coscienza che rinasce immutabile?’”

Il monaco Sati rispose: “Onorato dal Mondo! È vero che comprendo il Dharma esposto dall’Onorato dal Mondo così: è questa coscienza che rinasce immutabile.”

L'Onorato dal Mondo gli chiese: “Cos’è la coscienza?”

Il monaco Sati rispose: “Onorato dal Mondo! È questa coscienza che parla, percepisce, agisce, comanda (ad altri) di agire, sorge, sorge identica, ed è ciò che produce karma salubre ed insalubre e ne subisce gli effetti.”

L'Onorato dal Mondo lo rimproverò: “Sati! Com’è che hai capito il Dharma da me esposto in questo modo? Da quale bocca hai udito che io abbia insegnato in tal modo? Stolto! ...”¹⁹

Anche il *Mahātaṇhāsāṅkhaya sutta* in modo simile dice che il Buddha lo rimproverò con fermezza, chiamandolo stolto; parte dell’espressione “stolto” è preservata anche in un frammento sanscrito parallelo. È chiaro che l’idea che la coscienza sia una realtà permanente che trasmigra da una vita all’altra non era accolta con favore dal Buddha.

Un altro insegnamento sulla natura impermanente della coscienza utilizza la similitudine di una scimmia che si muove nella foresta. Come una scimmia si muove nella foresta afferrando un ramo dopo l’altro, allo stesso modo la coscienza cangia continuamente, prendendo un oggetto dopo l’altro. Per quanto possa apparire stabile, la coscienza è solamente un flusso di istanti di coscienza che sorgono condizionatamente. Piuttosto che parlare di “coscienza” si potrebbe forse meglio dire “coscientizzare”²⁰, onde evitare il senso di stabilità e sostanzialità che un nome suggerisce. Questo “coscientizzare” altro non è che il cambiamento stesso. In effetti, se la parte conoscente della mente fosse immutabile, sarebbe eternamente congelata nella condizione di conoscere una singola cosa. L’abilità stessa di conoscere cose differenti implica inevitabilmente il cambiamento.

Il flusso dell’essere cosciente continua oltre una singola esistenza. La continuità di questo flusso fornisce l’ambito per il sorgere condizionato dei frutti delle azioni compiute in precedenza. Ma non è la stessa coscienza che rinasce – in realtà non è nemmeno la stessa coscienza che sperimenta il momento che segue quello presente. Piuttosto, “coscientizzare” è un flusso di momenti di conoscenza che sorgono dipendentemente.

5.3 Origine dipendente

La natura condizionata dell’esperienza è un tema che in certa misura sottende alle istruzioni date nel *Cūḷasuññata sutta* e nei suoi paralleli. In essi, la condizionalità sta alla base della riflessione su quale fastidio sia stato superato e quale permanga ancora. Per esempio, l’esperienza della coscienza infinita è uno stato mentale che sorge condizionatamente ed è

¹⁹ T1, 767, a6.

²⁰ Ovviamente questo termine non esiste in italiano, ma è usato per tradurre l’altrettanto inesistente inglese “cosconsciousness-ing” che Anālayo ha creato.

realizzato lasciandosi alle spalle le condizioni che conducono agli stadi più precoci della serie, ovvero, in, questo caso, la terra e lo spazio infinito. La loro assenza e il volgere l'attenzione alla percezione della coscienza infinita sono le condizioni necessarie per lo stadio che stiamo esaminando. Puntando l'attenzione su di esse, le istruzioni indicano le condizioni per l'esperienza del momento presente.

È degno di nota che il discorso usi l'espressione "fastidio" per indicare le condizioni lasciate alle spalle. Questo porta alla luce un aspetto condiviso da tutto ciò che è condizionato, ovvero che uno dovrebbe alla fine provare fastidio per esso. Per quanto sublime l'esperienza attuale possa sembrare, è semplicemente un prodotto condizionato della mente e pertanto un fastidio. Qualificare ogni percezione come una forma di fastidio combina la visione penetrante nella condizionalità con una comprensione diretta di *dukkha* in quanto natura fondamentale insoddisfacente di ogni esperienza. Questo approccio progressivo ci prepara per lo scopo finale dell'entrata graduale nella vacuità, ovvero l'abbandono dalla dipendenza da qualsivoglia esperienza.

La descrizione di una forma di pratica che non dipende più da qualsivoglia tipo di esperienza si può trovare in discorso dell'*Āṅguttara Nikāya* e nei suoi paralleli presenti in due collezioni del *Samyukta Āgama*. Traduco qui una delle due versioni del *Samyukta Āgama*:

Un monaco pratica meditazione in questo modo: pratica meditazione senza dipendere dalla terra, o dall'acqua, o dal fuoco, o dall'aria, o dalla (base dello) spazio (infinito), o dalla (base della) coscienza (infinita), o dalla base dell'inesistenza, o dalla base di né percezione né non percezione, eppure pratica meditazione; senza dipendere da questo mondo, o da un altro mondo, o dal sole, o dalla luna, o da ciò che è visto, udito, percepito, conosciuto, o da ciò che è realizzato, o da ciò che è perseguito, o da ciò che si conforma alla percezione, o da ciò che si conforma alla contemplazione, eppure pratica meditazione.²¹

Questa forma indipendente di meditazione può essere conseguita qualora uno sia capace e determinato a lasciare andare ognuna delle percezioni elencate. Ovviamente, questo richiede maturare il disincanto nei confronti di esse. È proprio questo il motivo per cui nell'entrata graduale nella vacuità sia l'esperienza attuale della coscienza infinita, sia ciò che è stato abbandonato in precedenza sono esplicitamente qualificati come una forma di fastidio. È proprio abbandonando questo fastidio che si può progredire.

Questo aspetto delle istruzioni sembra essere diretto ad assicurare che ogni stadio dell'entrata graduale nella vacuità sia vista come un semplice passo lungo il sentiero meditativo. Perfino l'esperienza eminente e sublime della coscienza infinita altro non è che un tipo di fastidio. È certamente più rarefatta delle forme di fastidio sperimentate in precedenza, e, tuttavia, per quanto profonda possa apparire, è ancora qualcosa di molesto, visto che pertiene ancora al regno di ciò che è condizionato. È semplicemente parte di una sequenza meditativa verso la forma di vacuità suprema tramite la completa liberazione.

La condizionalità della coscienza è un tema che viene trattato nel *Mahānidāna sutta* e nei suoi paralleli. La sezione del discorso che riguarda questo tema fornisce informative

²¹ SĀ 926, T2, 236, a11. Parallelo in AN 11:10. Il secondo parallelo cinese è in SĀ 151, T2, 431, a1.

aggiuntive a questo stadio dell'entrata graduale nella vacuità.

Riguardo al tema che sto trattando, di particolare interesse è il fatto che il *Mahānidāna sutta* ed i suoi paralleli pongono la coscienza in una relazione di reciproca condizionalità con nome-e-forma. In questo contesto, “forma” rappresenta il primo aggregato della forma corporea e “nome” indica le funzioni della mente a parte la coscienza. Altrove²², viene spiegato che queste consistono in sensazione, percezione, intenzione, contatto ed attenzione. Nei discorsi più antichi, “nome” non include la coscienza, contrariamente all'uso del termine nella tradizione più tarda.

Il *Mahānidāna sutta* ed i suoi paralleli iniziano con il Buddha che mette in rilievo la profondità dell'origine dipendente. Qui di seguito la traduzione dell'affermazione iniziale dalla versione del *Mādhyama Āgama* che pone le basi di ciò che segue:

L'Onorato dal Mondo disse: “Ānanda, non ritenere che questa origine dipendente sia molto semplice. Perché? Questa origine dipendente è estremamente profonda, il suo significato è estremamente profondo.”²³

Il Buddha prosegue quindi dando una dettagliata descrizione dell'origine dipendente (*paṭicca samuppāda*) in ordine inverso, ovvero riconducendo ogni termine a ciò che ne costituisce la condizione. Traduco qui di seguito la parte che va da nome-e-forma a coscienza:

“Ānanda, se qualcuno dovesse chiedere ‘Esiste una condizione per nome-e-forma?’ si dovrebbe rispondere così: ‘Esiste una condizione per nome-e-forma’. Se qualcuno dovesse chiedere: ‘Qual è la condizione per nome-e-forma?’ si dovrebbe rispondere così: ‘E’ condizionato dalla coscienza’. Bisogna comprendere che condizionata dalla coscienza esiste nome-e-forma.

“Ānanda, se la coscienza non entra in un grembo materno, nome-e-forma possono forse svilupparsi in questo corpo?”

(Ānanda) rispose: “No.”

“Ānanda, se la coscienza una volta entrata nel grembo dovesse dipartire, nome-e-forma potrebbe consolidarsi?”

(Ānanda) rispose: “Non potrebbe.”

“Ānanda, se in un bimbo o una bimba la coscienza dovesse all'inizio essere troncata e distrutta, potrebbe forse nome-e-forma svilupparsi?”

Rispose: “No.”

“Ānanda, perciò si deve comprendere che questa coscienza è la causa di nome-e-forma, l'origine di nome-e-forma, la radice di nome-e-forma, la condizione di nome-e-forma. Perché? Perché è condizionata dalla coscienza che si origina nome-e-forma.

“Ānanda, se qualcuno dovesse chiedere: ‘Esiste una condizione per la coscienza?’ si dovrebbe rispondere così: ‘Anche la coscienza ha una condizione.’ Se qualcuno dovesse chiedere: ‘Qual è la condizione della coscienza?’ si dovrebbe rispondere così: ‘E’

²² Vedi MN 9, Sn 12:2 con il suo parallelo in EĀ 49.5, T2, 797, b28.

²³ MĀ 97, T1, 578, b.

condizionata da nome-e-forma.’ Bisogna comprendere che condizionata da nome-e-forma esiste la coscienza.²⁴

Il passaggio tradotto mostra che la relazione condizionata tra coscienza e nome-e-forma nel Buddismo antico include effettivamente la rinascita. Il riferimento alla coscienza che entra nel grembo materno si trova similmente nei paralleli al passaggio citato. Questo lascia poco spazio per negare il fatto che la rinascita è un aspetto dell’origine dipendente, per lo meno per quel che concerne il Buddismo antico. Allo stesso tempo, il passaggio citato continua dipartendo significativamente dall’esposizione standard dell’origine dipendente che usualmente dalla coscienza procede a ritroso verso le formazione e quindi l’ignoranza. Questo passaggio invece torna indietro a nome-e-forma. Questo rivela un condizionamento reciproco tra coscienza e nome-e-forma; si condizionano a vicenda.

Il *Mādhyama Āgama* riassume questa condizionalità reciproca dicendo:

In questo modo, Ānanda, condizionata da nome-e-forma esiste la coscienza, e condizionata dalla coscienza esiste nome-e-forma.

Questo chiaramente si riferisce non solo alla rinascita, ma ci presenta la coscienza nella sua quotidiana condizionalità in quanto cosciente di nome-e-forma. Questo dovrebbe chiarire che l’origine dipendente non può essere confinata semplicemente ad una spiegazione della rinascita. Il punto principale evidenziato in questo particolare insegnamento è piuttosto mettere in rilievo il principio di base della condizionalità, non solo la sua particolare manifestazione nella forma dei dodici anelli. Questo è ciò che effettivamente rende l’insegnamento sull’origine dipendente profondo. Allo stesso tempo, questa profondità è accessibile alla diretta esperienza meditativa. Il principio di base dietro a questo profondo insegnamento può essere sperimentato nella propria pratica qui ed ora senza la necessità di sviluppare l’abilità soprannaturale di conoscere le proprie vite precedenti.

Quindi, il mondo dell’esperienza si origina tramite la relazione di condizionalità reciproca tra la coscienza sperimentante e l’impatto dei fenomeni esterni, ovvero la “forma”, assieme alla loro elaborazione da parte della mente, ovvero il “nome”. L’origine dipendente di *dukkha* sorge da questa relazione di condizionamento reciproco.

La relazione di condizionamento reciproco tra coscienza e nome-e-forma viene illustrata da una similitudine che si trova nel *Samyutta Nikāya* e nei suoi paralleli. Traduco qui la versione da un frammento sanscrito:

È proprio come due fascine di canne che stanno ritte in uno spazio aperto, appoggiandosi l’una all’altra.

Non è possibile togliere una delle due fascine senza che l’altra cada al suolo. Similmente, la coscienza e nome-e-forma si appoggiano l’una all’altra in un rapporto di condizionamento reciproco e nessuna può star ritta senza l’altra. Appoggiate l’una all’altra, dipendono una dall’altra e non possono pretendere di avere esistenza indipendente. Altro non sono che fascine, un’immagine che suggerisce la loro natura composita, e si appoggiano per di più l’una sull’altra.

²⁴ T1, 579, c14.

Nella loro relazione di condizionalità reciproca, coscienza e nome-e-forma funziona come la matrice dell'esperienza. È da questa matrice che emerge l'esperienza nelle sue varie manifestazioni, e con essa la possibilità di attaccamento, contaminanti, brama e dipendenza. Visto per ciò che è realmente, il fondamento su cui questi contaminanti dipendono può essere sgretolato, esattamente come le due fascine di canne collassano al suolo nel momento in cui non si appoggiano più l'una sull'altra.

In questo modo, sebbene la coscienza sicuramente non sia incondizionata, può divenire decondizionante. Come fare per decondizionare la mente è il tema della breve istruzione che il Buddha ha dato all'asceta Bāhiya.

5.4 L'istruzione a Bāhiya

L'istruzione all'asceta Bāhiya è contenuta in un discorso nella collezione degli *Udāna*. Presento prima la storia di Bāhiya sulla base di un riassunto della versione degli *Udāna*, per poi tradurre queste stesse istruzione come sono state esposte al monaco Māluṅkyaputta dalla versione del *Samyukta Āgama* del *sūtra* corrispondente²⁵.

La storia degli *Udāna* comincia con il Buddha che dimora a Sāvathī nel Boschetto di Jeta, mentre l'asceta Bāhiya si trova parecchio distante, nelle vicinanze della moderna Mumbai (Bombay). In quella parte dell'India, Bāhiya è un asceta molto rispettato che pensa di essere un arahant. Consapevole di ciò, un deva lo informa che sta sopravvalutando il proprio livello di maestria, visto che non è nemmeno sul cammino verso lo stato di arahant. Bāhiya quindi chiede chi in questo mondo è un arahant o è sul cammino verso lo stato di arahant. Il deva gli parla quindi del Buddha e gliene rivela la posizione.

Profondamente scosso da questa rivelazione, Bāhiya non perde tempo e traversa metà del continente indiano fino a Sāvathī. Arrivato al Boschetto di Jeta, e avendo scoperto che il Buddha è andato in città per il giro di questua, Bāhiya decide di seguire il Buddha immediatamente. Avendolo incontrato sulle strade della città, Bāhiya cade in ginocchio e chiede di essere istruito immediatamente. Il Buddha risponde che quello non è il momento giusto per fornire insegnamenti, poiché sta mendicando il cibo. Tuttavia, Bāhiya non desiste e continua a richiedere istruzioni.

Il Buddha gli dà quindi una breve istruzione, secondo la quale uno deve rimanere cosciente esclusivamente della mera esperienza sensoriale come modo di trascendere *dukkha*. Bāhiya diventa un arahant lì per lì.

Questa storia del canone Pāli ha una certa qualità Zen. Un asceta non buddhista riceve una breve istruzione al suo primo incontro con il Buddha, a seguito della quale diviene immediatamente un arahant. Evidentemente, l'istruzione era proprio ciò che gli serviva per realizzare le proprie aspirazioni.

Le stesse succinte istruzioni date al monaco Māluṅkyaputta in un discorso del *Samyutta Nikāya* e nei suoi paralleli non sortiscono immediatamente lo stesso effetto, visto che Māluṅkyaputta non diventa subito un arahant. Raggiunge tuttavia la completa liberazione a seguito di costante pratica. Questo dimostra che il potenziale trasformante di questa breve

²⁵ Non esistono paralleli agli *Udāna*, ma le istruzioni a Bāhiya sono presenti identiche in SN 35:95, *Māluṅkyaputta*. Questo *sūtra* ha un parallelo in SĀ 312, T2, 90, a12.

istruzione può funzionare anche per coloro che non hanno ancora raggiunto l'alto grado di maturità interiore di qualcuno come Bāhiya. Māluṅkyaputta figura infatti in altri discorsi come una persona ossessionata da speculazione filosofiche irrilevanti e con una superficiale comprensione del Dharma. In breve, le istruzioni a Bāhiya non sono esclusivamente intese per coloro che hanno un alto grado di sviluppo spirituale.

Secondo la versione di questo discorso del *Samyukta Āgama*, queste sono le istruzioni ricevute da Māluṅkyaputta:

“... Nel vedere c'è il vedere come limite; nell'udire c'è l'udire come limite; nel sentire c'è il sentire come limite; nel conoscere c'è il conoscere come limite.”

(Il Buddha) recitò i seguenti versi:

*Se non sei in quello
Né (non essendo in) quello non sei nemmeno in questo,
Né sei in mezzo
Questa è la fine della sofferenza.*²⁶

La formulazione della prima parte della versione del *Samyukta Āgama* ci aiuta ad estrapolare le implicazioni delle istruzioni corrispondenti nel parallelo del *Samyutta Nikāya* che impone che nel vedere ci debba essere solo il vedere, nell'udire solo l'udire, nel sentire solo il sentire, nel conoscere solo il conoscere.

La conseguenza principale di questa istruzione sembra essere il fatto che si dovrebbe rimanere consapevoli della mera esperienza e limitare il proprio processo mentale al semplice atto di conoscere. Rimanendo presente con la consapevolezza dell'esperienza, le proliferazioni che sorgono usualmente possono essere evitate. Uno rimane semplicemente consapevole della visione delle forme senza il chiacchiericcio mentale che il vedere normalmente elicit. Stesso dicasi per gli altri sensi.

La versione del *Samyutta Nikāya* continua indicando che, una volta che nel vedere ci sia solo il vedere, etc., uno non è per mezzo di esso. Non essendo per mezzo di esso, non si è in esso. Non essendo in esso, non si è né qui, né là, né tra i due. La formulazione nella versione del *Samyutta Nikāya* ci aiuta a meglio apprezzare la parte corrispondente della versione del *Samyukta Āgama*, che è presentata in versi recitati dal Buddha.

Un modo in cui si può intendere questa ingiunzione è che, semplicemente rimanendo consapevoli a livello delle porte dei sensi, non si viene trascinati via “da quello”, ovvero dalla condizionalità del processo percettivo e dalla possibilità in esso intrinseca di indurre reazioni dovute a desiderio e avversione. Una volta che si sia realizzato questo, non si è nemmeno “in quello”, ovvero non ci si identifica con ciò che sta accadendo, nemmeno con il distacco conseguito dall'essere liberi da desiderio ed avversione.

Una volta che i contaminanti e i modelli di identificazione sono tenuti a bada, effettivamente uno non è né qui, né là, né in mezzo. Uno non prende posizione riguardo ai sensi, ai loro oggetti, o alla coscienza che costituisce il medio tra di essi. Né prende posizione riguardo al passato, al futuro o al presente che ne costituisce il medio. In breve, il punto principale è

²⁶ SĀ 312, T2, 90, a11.

semplicemente che uno non prende posizione su alcunché.

In questo modo, rimanendo con la parte cosciente dell'esperienza senza concedere a nome-e-forma di proliferare in maniera tale da far sorgere i contaminanti, uno non reagisce ad alcun aspetto dell'esperienza né vi si identifica, evitando così di prendere posizione su qualsivoglia cosa.

Che siano proprio questi gli effetti di questa breve istruzione lo si evince dal resto del discorso, poiché dopo averle ricevute, Māluṅkyaputta dichiara di averle comprese. Il Buddha verifica immediatamente, chiedendogli in qual modo egli abbia compreso. Come risposta, Māluṅkyaputta esterna l'ispirazione che le istruzioni evidentemente gli hanno suscitato recitando una serie di versi che elaborano sul significato del breve insegnamento ricevuto. Visto che il poema viene approvato dal Buddha, è evidente che coglie il significato essenziale delle sue succinte istruzioni. La prima parte della spiegazione poetica di Māluṅkyaputta è qui presentata nella versione del *Samyukta Āgama*:

Se l'occhio ha visto una forma, ma uno non mantiene la retta consapevolezza,
Allora riguardo alla forma vista, uno ne afferra le caratteristiche con attaccamento e
brama.

Poiché ne afferra le caratteristiche a causa di attaccamento e brama, la mente vi rimane
costantemente intrappolata.

E dà origine a vari tipi di brama che sorge nei confronti di miriadi di forme.

Pensieri di avidità, desiderio, malevolenza e distruttività conducono la mente al declino.

Che nutrono costantemente la sofferenza, cosicché uno è per sempre lontano dal
Nirvāṇa.

Se uno nel vedere una forma non si afferra alle caratteristiche, e la mente è in accordo
con la retta consapevolezza,

Non c'è la brama che contamina la mente, e non c'è legame.

Vari tipi di brama non sorgono in riferimento alla miriade di forme.

Pensieri di avidità, desiderio, malevolenza e distruttività non possono distruggere la
mente.²⁷

I versi continuano dando le stesse indicazioni anche per le altre porte sensoriali. Questo conferma che le succinte istruzioni date a Bāhiya si riferiscono effettivamente a rimanere con la consapevolezza in modo tale che ciò che è visto, udito, sentito o conosciuto è sperimentato semplicemente così com'è, senza originare reazioni mentali dovute alla brama ed altri contaminanti.

Questa istruzione offre un modo molto pratico di lavorare con l'origine dipendente nel contesto delle attività quotidiane. Sulla base della coltivazione dello stadio della coscienza infinita nell'entrata graduale nella vacuità, l'atto di essere cosciente delle cose diviene naturalmente una parte prominente dell'esperienza, la più facile da notare. Il rimanere con questa parte dell'esperienza mentale senza dar luogo a reazioni può diventare un modo straordinario di far sì che la vacuità divenga pertinente in situazioni difficili di vario tipo. Nella pratica effettiva, nel momento in cui uno volge l'attenzione direttamente verso la mente in quanto ciò che sperimenta ogni input attraverso i sensi, essa diviene naturalmente

²⁷ SĀ 312, T2, 90, a20.

silenziosa e il chiacchiericcio mentale svanisce. In questa, altro non rimane che il vedere in ciò che è visto, l'udire in ciò che è udito, etc. Invece di rimanere coinvolti mentalmente con ciò che viene sperimentato, uno rimane semplicemente con lo sperimentatore, con ciò che è consapevole.

Dimorare meditativamente in questo modo è anche un modo di mettere in pratica il poema che ho citato al Capitolo 4 che dice:

Si deve riflettere sui fenomeni che appaiono al presente,
Considerando che essi mancano di stabilità. Il saggio si risveglia così.

Nel resto di questo capitolo continuo ad esplorare modi di relazionare la vacuità con le attività quotidiane. Ci sono situazioni in cui rimanere solamente con i nudi dati dei sensi semplicemente non è possibile. Un precedente addestramento secondo le istruzioni a Bāhiya acutizza la consapevolezza nei confronti delle diverse valutazioni mentali che si presentano dopo il mero riconoscimento, cosa che è di notevole aiuto in tali circostanze, rendendo una persona più chiaramente consapevole di ciò che viene aggiunto ai nudi dati dei sensi. Vi sono, tuttavia, altri modi complementari in cui uno può portare la vacuità in relazione con la vita quotidiana. In ciò che segue li esploro sulla base dell'esposizione data a questo riguardo nel *Mahāsuññata sutta* e nei suoi paralleli. Ritorno sugli altri stadi dell'entrata graduale nella vacuità nel capitolo 6.

5.5 Vacuità nella vita quotidiana

I titoli simili del *Cūḷasuññata sutta* e del *Mahāsuññata sutta* indicano una stretta relazione tra il minore (*Cūḷa*) ed il maggiore (*Mahā*) discorso sulla vacuità. Questo si riflette anche nella loro collocazione all'interno dei discorsi di media lunghezza, poiché essi si susseguono l'uno all'altro nel *Majjhima Nikāya* e nel *Mādhyama Āgama*. Oltre al titolo ed alla collocazione, la loro stretta relazione è indicata anche dal fatto che il Buddha inizia con la sua personale esperienza della vacuità e quindi mostra come anche gli altri possono coltivare la stessa cosa.

Nel caso del *Cūḷasuññata sutta* e dei suoi paralleli, la domanda di Ānanda riguardo al fatto che il Buddha abitualmente dimora nella vacuità conduce ad una esposizione su come questo dimorare meditativo può essere intrapreso. Il *Mahāsuññata sutta* ed i suoi paralleli iniziano invece con il Buddha che critica l'eccessiva socializzazione e pone enfasi sulla necessità della solitudine. Di seguito, il Buddha cita il proprio dimorare nella vacuità, dopodiché descrive come dimorare nella vacuità internamente, esternamente, e sia internamente che esternamente. Un tema centrale di questa descrizione è la necessità di avere una stabile base nella tranquillità mentale per essere in grado di dimorare nella vacuità con successo.

L'enfasi data alla pratica formale della tranquillità fa da complemento in certo qual modo al *Cūḷasuññata sutta* ed ai suoi paralleli, i quali presentano una forma di pratica che implica la percezione delle sfere immateriali, ma non sembra debba essere intesa solo per coloro che sono in grado di realizzare queste sfere immateriali sulla base della padronanza dei quattro assorbimenti. Nonostante questo apra la porta alla pratica intrapresa con livelli di concentrazione inferiori, il *Mahāsuññata sutta* ed i suoi paralleli mettono in chiaro che l'assorbimento, in particolare il quarto assorbimento, è una risorsa importante e fornisce una solida base per la pratica della vacuità.

Mancare di una tale solida base non deve prevenire una persona dall'intraprendere l'entrata graduale nella vacuità; tuttavia, accanto a questo esercizio non si dovrebbe negligenza lo sviluppo formale della tranquillità se si desidera che la propria pratica sfoci nella realizzazione della vacuità suprema con il perfetto risveglio.

A questo riguarda la coltivazione delle dimore divine si presenta come un'utile opzione per costruire una base di tranquillità accanto alla pratica dell'entrata graduale nella vacuità. Oltre ai vari vantaggi che i *brahmavihāra* offrono rispetto ad altre forme di meditazione di concentrazione, come già discusso più sopra, un altro vantaggio, che risulta pertinente in particolare nel presente contesto, è che la loro natura immisurabile offre un facile punto di partenza verso l'esperienza immisurabile dello spazio infinito e della coscienza infinita. Esplorerò questa traiettoria operativa nel capitolo 7 in cui presento una forma di pratica della meditazione che parte dai *brahmavihāra* nell'entrata graduale nella vacuità.

Oltre a mettere in rilievo la necessità di una solida base nella tranquillità, l'esposizione del *Mahānidāna Sutta* e dei suoi paralleli conferma un punto da me sollevato nel capitolo 4, ovvero che la vacuità include sia ciò che è interno che ciò che è esterno. Nel pensiero del buddhismo delle origini non c'è nulla che sfugga al fatto di essere vuoto.

Dopo avere chiarito come il dimorare nella vacuità interna ed esterna debba essere combinato con l'addestramento nella tranquillità, il *Mahānidāna sutta* ed i suoi paralleli continuano esaminando il modo in cui la pratica formale della meditazione sulla vacuità si possa correlare con i vari aspetti della vita quotidiana, uno dei quali è la preoccupazione di come continuare la pratica al di fuori delle sessioni formali di meditazione. Segue la porzione che ci interessa dal parallelo del *Mādhyama Āgama* al *Mahāsuññata sutta*:

Ānanda! Se il monaco che pratica questa dimora della mente desidera fare meditazione camminata, questo monaco esce dal luogo dove siede in meditazione e cammina nello spazio aperto all'ombra della stanza, con le facoltà raccolte internamente e la mente non volta esteriormente o posteriormente; con la percezione volta anteriormente. Praticando così la meditazione camminata, nella sua mente non si originano brama, tristezza, o stati negativi ed insalubri; questo è chiara comprensione. Ānanda! Se il monaco che pratica questa dimora della mente desidera sedere in *samādhi*, questo monaco abbandona quindi la meditazione camminata e, arrivato ad un estremo del sentiero, stende il suo *niṣīdana* e si siede a gambe incrociate. Essendo così seduto in *samādhi*, nella sua mente non si originano brama, tristezza, o stati negativi ed insalubri; questo è chiara comprensione.²⁸

Il *Mahāsuññata sutta* menziona tutte quattro le posture ma senza spiegazioni dettagliate alla stregua delle istruzioni citate sopra su come intraprendere la meditazione camminata e seduta. Nonostante tali differenze, il *Mahāsuññata sutta* ed i suoi paralleli concordano con il fatto che la continuità della pratica può essere assicurata tenendo a bada i contaminanti. In accordo con le indicazioni date nelle istruzioni a Bāhiya, un componente centrale della meditazione sulla vacuità nel pensiero buddhista delle origini è quindi mantenere la mente libera da desiderio ed avversione. Questo è ciò che assicura la continuità della pratica e questo è il modo in cui si può manifestare il progresso nella realizzazione della vacuità, ovvero quando la mente diviene sempre meno incline a soccombere ai contaminanti.

²⁸ MĀ 191, T1, 739, a12.

Il riferimento alla presenza della retta comprensione nel passaggio citato sopra, così come in parti successive del discorso di cui mi occuperò più in là, chiarisce che è richiesto un certo grado di sorveglianza deliberata della condizione di distacco dai contaminanti. Allo stesso tempo, come dicono le istruzioni a Bāhiya, il vero sforzo da fare è quello di lasciar andare. Questo lasciar andare è un lasciar andare intelligente. Ha luogo con la consapevolezza della propria condizione mentale presente e quindi con l'abilità di discernere quando il lasciar andare non ha avuto successo e i contaminanti continuano a dominare.

La pratica intrapresa con il camminare pone una solida base per la meditazione seduta, come dimostrato dal passaggio citato. Anche qui la caratteristica centrale di una pratica corretta è che la mente sia vuota di contaminanti, il che assicura la continuità della vacuità durante la meditazione seduta formale così come durante le altre attività.

Una descrizione complementare la si può trovare nel *Piṇḍapātapārisuddhi sutta* e nel suo parallelo nel *Samyukta Āgama*. Anche il *Piṇḍapātapārisuddhi Sutta* ed il suo parallelo inizia con un riferimento a qualcuno che dimora nella vacuità e quindi mostra come questo può essere realizzato da altri, ma, differentemente dal *Cūlasuññata sutta* e dal *Mahāsuññata sutta* (ed i loro paralleli), colui il cui dimorare nella vacuità avvia l'esposizione è Sāriputta invece del Buddha.

Il *Piṇḍapātapārisuddhi sutta* ed il suo parallelo riportano che Sāriputta, che solitamente praticava la meditazione sulla vacuità, andò a visitare il Buddha, il quale colse l'occasione per descrivere un modo di praticare raccomandato a coloro che similmente desiderano dimorare nella vacuità. In ciò che segue traduco il passaggio che mi interessa dal parallelo al *Piṇḍapātapārisuddhi sutta* dal *Samyukta Āgama*:

‘Quando entro in città, quando vado nel mio giro di questua, quando esco dalla città, devo riflettere così: quando vedo forme con gli occhi, sorgono forse in me desiderio, lussuria ed attaccamento?’

Śāriputra, quando un monaco riflette in questo modo, se nel conoscere una forma con gli occhi sorgono brama ed attaccamento, quel monaco, allo scopo di eliminare stati negativi ed insalubri, deve fare con diligenza uno sforzo appropriato, abilmente mantenendo la consapevolezza sulla coltivazione, come accade quando una persona ha il cappello in fiamme: per estinguerle, adotta metodi opportuni, diligentemente conducendole all'estinzione. Questo monaco è lo stesso, deve incrementare con diligenza uno sforzo appropriato e mantenere la consapevolezza sulla coltivazione.

Se, quando un monaco riflettendo in questo modo, (sa che) lungo la strada (verso il villaggio), o quando è nel villaggio per la questua, o quando esce dal villaggio, nel conoscere una forma con gli occhi non sorgono brama ed attaccamento, quel monaco a causa di ciò può gioire delle sue buone qualità, e sforzarsi diligentemente giorno e notte, mantenendo la consapevolezza sulla coltivazione.²⁹

La descrizione analoga nel *Piṇḍapātapārisuddhi sutta* differisce solo per il fatto che non menziona esplicitamente la necessità di mantenere una consapevolezza raccolta. La versione del *Samyukta Āgama* chiarisce qui ancora meglio un aspetto evidente anche nelle istruzioni a

²⁹ SĀ, T2, 57, b13.

Bāhiya, poiché la consapevolezza ha un ruolo centrale da giocare quando si tratta di mettere in relazione la vacuità con la vita quotidiana. È proprio tramite lo stabilirsi della consapevolezza che uno è in grado di rimanere semplicemente con ciò che è visto, udito, sentito o conosciuto. Questo è ciò che rende possibile evitare che il proprio turbante prenda fuoco, ossia che la mente inizi a bruciare a causa dei contaminanti. Benché il passaggio citato si riferisca in particolare alla situazione di un monaco buddhista che fa il giro di questua in città, lo stesso può dirsi di qualunque praticante della vacuità che deve impegnarsi in vari attività connesse con la necessità di guadagnarsi da vivere.

La necessità di essere cauti riguardo a desiderio ed avversione si trova in primo piano anche quando si tratta di applicare la comprensione della vacuità ottenuta durante la meditazione silenziosa ai pensieri. Il *Mahāsuññata sutta* ed i suoi paralleli descrivono come uno che si dedichi a dimorare nella vacuità dovrebbe trattare l'attività pensante della mente. Traduco qui questa particolare sezione dalla versione del *Mādhyama Āgama*:

Ānanda! Se il monaco che pratica questa dimora della mente desidera pensare, allora quel monaco non pensa alcun pensiero concernente le tre intenzioni negative, ovvero, pensieri di lussuria, pensieri di malevolenza, pensieri di crudeltà. Pensa invece pensieri concernenti le tre intenzioni positive, ovvero pensieri di rinuncia, pensieri di benevolenza, pensieri di compassione. Avendo così pensato, nella sua mente non si originano brama, tristezza, o stati negativi ed insalubri; questo è chiara comprensione.³⁰

Continua qui lo stesso tema dell'essere distaccati dai contaminanti mentali. Quindi, dimorare nella vacuità non richiede necessariamente il mantenere una condizione mentale non concettuale in cui ogni pensiero è inevitabilmente una distrazione ed un ostacolo per la pratica. Il punto di vista eminentemente pragmatico del *Mahāsuññata sutta* e dei suoi paralleli chiaramente affronta l'attività pensante della mente come una occasione ulteriore di dimorare nella vacuità. La questione principale non è evitare completamente di pensare, ma piuttosto di evitare certi tipi di pensieri, ovvero pensieri insalubri. In questo modo, la vacuità può essere praticata anche quando la mente è nel pieno della sua attività pensante. Anche qui, nuovamente, la consapevolezza gioca un ruolo fondamentale. È tramite lo stabilirsi della consapevolezza che uno impara a monitorare la natura dei pensieri e quindi è in grado di riconoscere quando essi cominciano a virare verso il regno di ciò che è insalubre.

La tendenza pragmatica del *Mahāsuññata sutta* e dei suoi paralleli continua dal pensiero alla parola. Questo fa da contraltare all'inizio del discorso che riguarda l'importanza della solitudine. Essa è un fattore di importanza centrale nel progresso meditativo. Tuttavia, la pratica continua senza soluzione di continuità dall'essere in solitudine verso situazione in cui non si è in solitudine e si deve comunicare con gli altri. Come fare questo è descritto nella versione del *Mādhyama Āgama* come segue:

Ānanda! Se il monaco che pratica questa dimora della mente desidera parlare, non parla di ciò che non è saggio, che non ha significato, non discute di ciò che è volgare, ossia discorsi riguardanti re, banditi, lotte, cibo e bevande, vestiario, donne, fanciulle, prostitute, discorsi mondani, discorsi riguardanti dottrine erronee, o riguardanti ciò che c'è nell'oceano: non discute di tutti questi argomenti volgari. Parla invece di ciò che è

³⁰ MĀ, T1, 739, a20.

saggio ed ha significato, che conduce la mente a diventare malleabile, priva di ostacoli, parla di generosità, etica, concentrazione, saggezza, liberazione, conoscenza e visione della liberazione, discorsi su come diminuire (se stessi), su non socializzare, sull'aver pochi desideri, sull'accontentarsi di poco, sull'assenza di desiderio, sulla eliminazione (dei contaminanti), sull'estinzione, sul sedere pacificamente (in meditazione), sull'origine dipendente: discute di ciò di cui parlano gli asceti. Avendo così parlato, nella sua mente non si originano brama, tristezza, o stati negativi ed insalubri; questo è chiara comprensione.³¹

I paralleli mostrano alcune differenze nella lista degli esempi riguardo ai temi di discussione inappropriati o appropriati per uno che coltiva la vacuità. Tuttavia, l'essenza di ciò che dicono è simile: le conversazioni dovrebbero essere ricche di significato e non semplici chiacchiere su questo e quello ed il loro significato deriva dalla loro connessione con il cammino di pratica. Il *Mahāsuññata sutta* dice esplicitamente che uno dovrebbe conversare su ciò che conduce al distacco ed al *Nirvāṇa* ed è questo il modo in cui anche una conversazione può essere pervasa dal profumo della vacuità.

Il *Mahāsuññata sutta* ed i suoi paralleli si rivolgono quindi al tema della sensualità. Questo passaggio chiarisce in modo inequivocabile che dal punto di vista del buddhismo delle origini rimanere coinvolti nella sensualità non è compatibile con la pratica genuina della vacuità.

Questa è la versione del *Mādhyama Āgama*:

Inoltre, Ānanda, ci sono cinque tipi di piaceri dei sensi, piacevoli, su cui la mente indugia, in accordo con la brama per ciò che è materiale: l'occhio conosce la forma, l'orecchio conosce il suono, il naso conosce gli odori, la lingua conosce i sapori, il corpo conosce gli oggetti del tatto. Se la mente di un monaco giunge ad essi ed osserva ognuno dei cinque piaceri sensuali, è possibile che la mente si ecciti a causa di uno o l'altro di essi. Perché? Questi cinque piaceri dei sensi non hanno una sequenza prefissata, e la mente può eccitarsi a causa di uno o l'altro di essi.

Ānanda! Quando questo monaco sta contemplando, allora si accorge che la mente si è eccitata a causa di uno o l'altro dei cinque piaceri dei sensi. Questo monaco, quindi, contempla ognuno dei piaceri dei sensi come impermanente, ne contempla la dissoluzione, contempla lo stato privo di desiderio, contempla il loro eradicamento, contempla la loro cessazione, contempla il loro totale abbandono. Qualunque desiderio e contaminazione ci sia a causa di questi cinque piaceri dei sensi, questa viene eliminata. Ānanda, quando questo monaco contempla in questo modo, egli sa che qualunque desiderio e contaminazione ci possa essere stata a causa di questi cinque piaceri dei sensi, questa è stata eradicata: questa è chiara comprensione.³²

Il *Mahāsuññata sutta* differisce da questa versione poiché non fornisce istruzioni riguardo a ciò che uno dovrebbe fare quando sia travolto dall'attrazione per i cinque tipi di piaceri sensuali. Da un punto di vista pratico, le istruzioni date sopra sono piuttosto utili poiché mostrano come uno può rafforzare la propria pratica della vacuità mettendola in relazione con la contemplazione della natura impermanente dei piaceri sensuali.

³¹ T1, 739, a25.

³² T1, 739, b5.

Come già spiegato nel Capitolo 4, una corretta realizzazione della natura vuota dei fenomeni materiali può portare molto avanti nel generare distacco e spassionatezza. Questo viene realizzato semplicemente ricordandosi che, dopo tutto, questi fenomeni materiali apparentemente così attraenti e seducenti sono davvero vuoti. Tuttavia, questo non è sempre sufficiente. Il passaggio citato sopra ci offre un altro strumento che può essere impiegato per generare distacco ed spassionatezza, ovvero il prestare attenzione alla natura impermanente dei fenomeni. La consapevolezza dell'impermanenza e del cambiamento ha come risultato l'abbandono delle passioni e conduce naturalmente ad una attitudine di lasciar andare.

Oltre ad incoraggiare in questo modo un'attitudine di lasciar andare in relazione alle cose piacevoli, il *Mahāsuññata sutta* ed i suoi paralleli considerano anche la necessità di andare oltre a modelli di identificazione. Lo fanno presentando lo schema dei cinque aggregati la cui natura vuota è comparata nella similitudine che ho menzionato nel Capitolo 4 alla schiuma, a qualche bolla, a un miraggio, alle foglie di un banano ed a una illusione magica. Segue la versione del *Mādhyama Āgama* del passaggio del *Mahāsuññata sutta* che concerne la contemplazione dei cinque aggregati:

Ancora, Ānanda, ci sono cinque aggregati, l'aggregato della forma, della sensazione, della percezione, delle formazioni e l'aggregato della coscienza. Il monaco ne contempla così il sorgere ed il cessare: questa è la forma, questa è l'origine della forma, questa è la cessazione della forma; questa è la sensazione, la percezione, le formazioni, la coscienza, questo è l'origine della coscienza, questa è la cessazione della coscienza.

L'arroganza "Io sono" che presente riguardo ai cinque aggregati viene eliminata. Ānanda, quando un monaco contempla in questo modo, allora sa che l'arroganza "Io sono" presente riguardo ai cinque aggregati è stata eliminata: questa è la chiara conoscenza.³³

Anche il *Mahāsuññata sutta* sottolinea il contributo che la consapevolezza dell'impermanenza può dare alla coltivazione della vacuità. Divenire consapevoli del fatto che le varie parti di cui il sé è fatto, dal corpo fisico alla coscienza, sono impermanenti e destinate a cessare può effettivamente minare tutti i modelli di identificazione. Il parallelo Tibetano precede la sua versione del passaggio citato descrivendo come uno prima esamina sé stesso per vedere se ci sia qualche arroganza o tendenza verso la nozione "io sono" in relazione ai cinque aggregati.

Questo ci offre un'altra utile indicazione per la pratica effettiva, poiché per far sì che la contemplazione dei cinque aggregati espliciti la sua piena funzione è necessario riconoscere onestamente dove e come uno crea modelli di identificazione. Un po' come una diagnosi medica fornisce la base per amministrare una cura, il riconoscimento di dove uno colloca il proprio senso di identità si trova alla base della capacità di decostruirlo.

In questo modo la contemplazione degli aggregati come descritta dal *Mahāsuññata sutta* e dai suoi paralleli ci concede di riconoscere qual è il punto più essenziale della vacuità nel buddhismo originario, ovvero la rinuncia ad ogni "io", "me" e "mio", l'abbandono di ogni identificazione come il cammino verso la vacuità suprema tramite la completa illuminazione.

³³ T1, 739, b16.

5.6 Sommario

L'entrata graduale nella realizzazione della vacuità nel *Cūlasuññata sutta* e nei suoi paralleli prende le mosse dalla decostruzione della solidità della materia fino a lasciarsi alle spalle anche la nozione dello spazio con l'esperienza della coscienza onnipervadente. Essa stessa, pur essendo una costante di ogni esperienza, è impermanente e condizionata.

Un modo di praticare che eviti il sorgere condizionato dei contaminanti nella mente è rimanere consapevoli della funzione cognitiva della mente e rimanere pertanto con il dato ricevuto attraverso i sensi senza che questo conduca alla proliferazione mentale. Altri aspetti dell'integrazione della vacuità nella vita quotidiana riguardano il camminare, il pensare, il parlare, che avvengono tutti in una condizione mentale il più possibile vuota di contaminanti. Se la coltivazione della vacuità ha successo, essa si lascia alle spalle qualunque interesse verso la sensualità e qualunque forma di identificazione ed arroganza.

Capitolo 6 – Vuoto di un sé

In questo capitolo esamino il resto dell'entrata graduale nella vacuità così come è descritta nel *Cūlasuññata sutta* e nei suoi paralleli, prima di investigare le dinamiche dell'intera progressione meditativa.

6.1 Inesistenza

Le istruzioni del parallelo del *Mādhyamaka Āgama* al *Cūlasuññata sutta* che segue lo stadio della percezione della coscienza infinita è questo:

Inoltre, Ānanda, se un monaco desidera praticare molto la vacuità, quel monaco non deve prestare attenzione alla percezione della base dello spazio infinito, non deve prestare attenzione alla percezione della base della coscienza infinita, ma deve frequentemente prestare attenzione alla percezione unitaria della base dell'inesistenza. Egli comprende: “Ciò è vuoto della percezione della base dello spazio infinito, vuoto della percezione della base della coscienza infinita. C'è solo questa non vacuità, ovvero la percezione unitaria della base dell'inesistenza. Se c'è fastidio, ciò è dovuto alla percezione della base dello spazio infinito: ciò è assente in me. Se c'è fastidio, ciò è dovuto alla percezione della base della coscienza infinita: anche ciò è assente in me. Rimane un unico fastidio, ossia quello causato dalla percezione della base dell'inesistenza.” Ciò che qui è assente, egli perciò lo vede vuoto. Ciò che rimane, egli lo vede come realmente presente. Ānanda, questo è praticare la genuina vacuità senza distorsioni.

In questo stadio l'entrata graduale nella vacuità continua lungo la traiettoria delle sfere immateriali. A questo punto, la coscienza infinita che deriva dall'esperienza dello spazio infinito è rimpiazzata dalla percezione dell'inesistenza mediante la realizzazione che questa coscienza è insostanziale da qualunque punto di vista. Questo conduce alla percezione di “inesistenza”, nel senso che l'oggetto, se possiamo dir così, della pratica diviene a questo punto l'assenza in quanto tale.

Comparato con gli stadi precedenti dell'entrata graduale nella vacuità, questo richiede un grado ulteriore di astrazione. L'abbandono della nozione già astratta dello spazio ha condotto ad un'esperienza che è esclusivamente incentrata sul soggettivo, ogni oggetto essendo stato

abbandonato. Ora, viene lasciato andare anche il soggetto che viene rimpiazzato dalla nozione della sua assenza.

In questo contesto ciò punta direttamente nella direzione del non sé, benché si debba tenere a mente che il semplice conseguimento della sfera immateriale della nullità non implica un insight nel non sé. Il caso del precedente maestro del Buddha, Āḷāra Kālāma, mostra che la padronanza della sfera della nullità non era considerata sufficiente a realizzare lo scopo finale. Questo è il motivo per cui il futuro Buddha abbandonò Āḷāra Kālāma nella sua ricerca della liberazione definitiva. Tuttavia, avendo conseguito la meta finale ricercata, il Buddha recentemente illuminato desiderò condividere la sua scoperta innanzitutto con il suo precedente maestro Āḷāra Kālāma. Sulla base del suo alto grado di maturità mentale dovuta all'aver padroneggiato l'assorbimento dell'inesistenza, Āḷāra Kālāma avrebbe potuto essere in grado di progredire facilmente e risvegliarsi alla natura priva di un sé del mondo. In breve, conseguire la sfera dell'inesistenza può servire come base preparatoria per il risveglio e tuttavia non è sufficiente per esso nel senso che il buddhismo antico gli dà.

Nel contesto dell'entrata graduale nella vacuità, si può ritenere senza tema di errore che coltivare l'insight nel non sé sia un modo appropriato di procedere lungo lo stadio dell'inesistenza. Di fatto, i discorsi usano a volte l'espressione "inesistenza" in riferimento al *Nirvāṇa*. Un discorso nel *Samyutta Nikāya* e nel suo parallelo del *Samyukta Āgama* dice che brama, avversione ed ignoranza sono un qualcosa. Uno che li abbia eradicati ha realizzato l'inesistenza. Secondo un verso del *Dhammapada* e dei suoi paralleli, lasciandosi alle spalle ira, arroganza ed altre pastoie, uno non ha più nulla (e quindi va oltre *dukkha*). In questo modo, benché le istruzioni sull'entrata graduale nella vacuità si riferiscano alla percezione della sfera dell'inesistenza, la connotazione che il termine "inesistenza" ha altrove punta all'impiego di questa percezione per coltivare un profondo livello di insight.

Per quel che concerne la pratica effettiva dello stadio in esame, l'*Āneñjasappāya sutta* ed i suoi paralleli offrono informazioni utili ed è ad esso che ora mi rivolgo.

6.2 Imperturbabilità

L'*Āneñjasappāya sutta* ed i suoi paralleli, conservati in traduzione cinese e tibetana, delinea differenti approcci alla conquista dell'imperturbabilità mentale. Nel pensiero del buddhismo antico, "imperturbabilità" si riferisce alla concentrazione profonda che abbia raggiunto perlomeno la forza del quarto *jhāna* ed anche alla condizione mentale imperturbabile di qualcuno che abbia raggiunto l'illuminazione finale. In accordo con questo ambito di significati, l'*Āneñjasappāya sutta* ed i suoi paralleli descrivono come realizzare l'imperturbabilità riferita alla concentrazione, e quindi come avanzare verso la sfera dell'inesistenza e di né percezione né non percezione ed infine procede a mostrare come realizzare l'illuminazione.

In relazione al conseguimento della sfera dell'inesistenza, l'*Āneñjasappāya sutta* ed i suoi paralleli offrono tre vie alternative che possono essere utilizzate. Traduco qui il secondo di questi tre approcci dal parallelo all'*Āneñjasappāya sutta* del *Mādhyama Āgama*:

Inoltre, l'istruito nobile discepolo contempla così: 'Questo mondo è vuoto, vuoto di un sé e di ciò che appartiene al sé, vuoto di ciò che è permanente, eterno, costantemente presente, immutabile.' Costui praticando questo, addestrandosi così, coltiva e sviluppa

(questo stato) e quindi purifica la mente riguardo a questa base. Avendo purificato la mente riguardo a questa base, il monaco o sulla base di ciò entra nella base dell'inesistenza, oppure comprende con saggezza. Successivamente, quando il corpo decade e muore, con questa coscienza come causa, giunge alla (sfera) dell'inesistenza. Questo è il secondo modo di purificare la via verso la base dell'inesistenza.³⁴

La riflessione corrispondente nell'*Āneñjasappāya sutta* è più breve. Dice semplicemente “Questo è vuoto di un sé e ciò che appartiene al sé.” La versione tibetana, in cui questo particolare approccio è il terzo delle tre vie alternative da intraprendere, descrive il mondo come vuoto di permanenza, ecc., introducendo pertanto anch'esso il tema dell'impermanenza, in modo simile al passaggio del *Mādhyama Āgama* tradotto sopra.

Quel che è importante al mio scopo è che l'*Āneñjasappāya sutta* ed i suoi paralleli concordano con il fatto che l'approccio meditativo all'inesistenza può aversi tramite la contemplazione che questo mondo dell'esperienza è vuoto di un sé e di ciò che appartiene al sé. Questo è di estrema rilevanza pratica per l'entrata graduale nella vacuità del *Cūlasuññata sutta* e dei suoi paralleli. La presentazione dell'*Āneñjasappāya sutta* e dei suoi paralleli offre un approccio alla percezione dell'inesistenza che è naturalmente in accordo con le dinamiche generali di detta entrata graduale e ne evidenzia il potenziale di visione profonda in un modo particolarmente efficace. Inteso in questo modo, il progresso dalla percezione della coscienza infinita allo stadio successivo nell'entrata graduale nella vacuità può avvenire contemplando che in questa esperienza della coscienza infinita non c'è nulla che sia un sé né qualcosa che appartenga ad un sé.

Oltre a questa indicazione pratica il passaggio citato sopra offre anche altre utili indicazioni. Una è che la contemplazione della vacuità – ovvero vedere il mondo come vuoto di un sé – può funzionare come mezzo per conseguire la sfera immateriale dell'inesistenza. L'*Āneñjasappāya sutta* ed i suoi paralleli evidentemente prevedono due possibili conseguenze: conseguimento della sfera dell'inesistenza e rinascita nel regno corrispondente. Un risultato alternativo di questa stessa pratica è la saggezza che conduce alla liberazione.

In questo modo, l'*Āneñjasappāya sutta* ed i suoi paralleli evidenziano il contributo che l'insight dà allo sviluppo della tranquillità, il quale non si limita semplicemente all'attenzione verso quei fattori mentali che devono essere superati per realizzare un livello di concentrazione più profondo, ma impiega un tema che sta al cuore della saggezza meditativa, ovvero la contemplazione dell'assenza di un sé. Questo stesso tema forma il cammino che conduce al conseguimento delle sfere immateriali.

L'*Āneñjasappāya sutta* ed i suoi paralleli danno quindi un contributo sostanziale al tema della tranquillità e dell'insight che ho brevemente trattato al Capitolo 3. Lo *Yuganaddha sutta* ed il suo parallelo nel *Samyukta Āgama* già mostrano che ci sono modi alternativi in cui queste due qualità centrali del cammino di liberazione secondo il Buddismo delle origini possono essere combinate. Dalla loro esposizione diventa chiaro che non è necessario ritenere che una delle due – tranquillità od insight – debba invariabilmente precedere l'altra, né essi raccomandano di svilupparne una sola a discapito dell'altra. Piuttosto, tranquillità ed insight si rivelano come qualità interconnesse che possono essere praticate una dopo l'altra o anche

³⁴ T1, 542, c18.

contemporaneamente.

In un certo qual modo, l'*Āneñjasappāya sutta* ed i suoi paralleli estrapolano le implicazioni pratiche della stretta relazione tra tranquillità ed insight che sono così evidenti nello *Yuganaddha sutta* e nel suo parallelo. Una volta che questa stretta relazione sia stata apprezzata, non fa sorpresa che uno possa usare le percezioni dovute all'insight per coltivare la tranquillità, così come descritto dall'*Āneñjasappāya sutta* e dai suoi paralleli. Il caso complementare trova poi un esempio pratico nel *Cūḷasuññata sutta* e nei suoi paralleli che impiegano le percezioni derivata dalla meditazione di tranquillità per progredire verso l'insight. Queste prospettive complementari confermano che nel pensiero del buddhismo antico tranquillità e insight sono due qualità che conducono alla completa illuminazione quando collaborano mutualmente.

Un altro aspetto importante nella esposizione dell'*Āneñjasappāya sutta* e dei suoi paralleli è che la contemplazione del non sé può anche semplicemente condurre a conseguire la sfera immateriale dell'inesistenza, invece di concludersi con l'illuminazione. Questo discorso rivela pertanto che profonde esperienze di vacuità non sono necessariamente del tipo liberatorio, anche se sono prodotte tramite la contemplazione che tutto è vuoto di un sé. Realizzare la sfera dell'inesistenza fallisce chiaramente i requisiti per essere chiamata liberazione finale nel senso del buddhismo originario.

La stessa prospettiva emerge anche dal *Cūḷasuññata sutta* e dai suoi paralleli che espongono una serie di esperienze di vacuità. Nonostante queste, qualora usate in modo appropriato, abbiano il potenziale di condurre alla liberazione, in sé e per sé non possono essere dichiarate tali. Ciò che fa la differenza è l'eradicazione dei contaminanti. Solo quando questi sono stati abbandonati definitivamente si può realizzare la vera liberazione e quindi conseguire la suprema forma di vacuità. Questo punto viene messo esplicitamente in evidenza alla fine dell'*Āneñjasappāya sutta*. Di seguito la traduzione del passaggio che ci interessa dalla versione del *Mādhyama Āgama*.

Ānanda! L'istruito nobile discepolo contempla in questo modo: 'Il desiderio presente ed il desiderio futuro, la forma presente e la forma futura, la percezione del desiderio presente e la percezione del desiderio futuro, la percezione della forma presente e la percezione della forma futura, la percezione dell'inamovibile, la percezione della base dell'inesistenza, la percezione della base della non percezione; tutte queste percezioni sono impermanenti, insoddisfacenti, soggette a cessazione, sono la nozione di una personalità. Avendo la nozione di una personalità, c'è la nascita, la vecchiaia, la malattia, la morte.' Ānanda, se questa nozione viene eliminata totalmente senza residuo in modo che non si rinnova, allora non c'è nascita, né vecchiaia, né malattia, né morte.

Quando il saggio contempla così, se ancora esiste allora certamente realizza la liberazione; se realizza il Nirvāṇa senza residuo, questo è chiamato ambrosia (l'immortale).⁷ Contemplando in questo modo, avendo questa opinione, costui realizza la liberazione della mente dall'influsso del desiderio, dall'influsso dell'esistenza, la liberazione della mente dall'influsso dell'ignoranza. Avendo realizzato la liberazione, sa che è liberato, la nascita è cessata, la santa vita è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto

è stato fatto, non c'è un'ulteriore esistenza; egli lo sa com'è realmente.³⁵

Il passaggio parallelo dell'*Āneñjasappāya sutta* non menziona nascita, invecchiamento, malattia e morte. Tuttavia, il contrasto di base illustrato nella versione parallela rimane lo stesso. Da una parte ci sono vari modi di creare un senso d'identità che può basarsi sull'identificazione con l'esperienza delle percezioni sensoriali, oppure con l'identificazione con l'esperienza delle sublimi percezioni delle sfere immateriali. Al punto opposto di questo contrasto sta l'immortale, il *Nirvāṇa*, in quanto abbandono di tutte le identificazioni qualunque esse siano.

L'enfasi posta in questo modo sulla necessità di andare oltre ad ogni tipo di identificazione si armonizza bene con lo scopo principale dell'entrata graduale nella vacuità illustrata nel *Cūḷasuññata sutta* e nei suoi paralleli. Questo è ciò a cui alla fine tutto deve essere ricondotto, sia che venga espresso nei termini della più alta imperturbabilità, oppure della suprema vacuità: abbandonare la costruzione dell'"io" e la costruzione del "mio".

6.3 Non sé

Per comprendere meglio lo stadio presente della pratica, in ciò che segue esamino l'insegnamento del non sé e i diversi modi in cui, secondo il pensiero del buddhismo antico, il senso di identità sorge in relazione ai cinque aggregati.

Nel Capitolo 1 ho già discusso l'insegnamento delle quattro nobili verità che secondo la tradizione costituiscono la prima istruzione data dal Buddha ai suoi cinque vecchi compagni. Un altro discorso esposto successivamente agli stessi cinque compagni si dice abbia condotto alla loro completa illuminazione ed esso è incentrato sull'insegnamento del non sé. Questa la prima parte del discorso secondo la versione del *Samyukta Āgama*:

La forma non è il sé. Se la forma fosse il sé, malattia e sofferenza non dovrebbero sorgere in relazione alla forma; inoltre, non si può volere riguardo alla forma che essa sia così o non sia così. Poiché la forma non è il sé, malattia e sofferenza sorgono in relazione alla forma; inoltre, si può volere riguardo alla forma che essa sia così o non sia così. Stesso dicasi per sensazione, percezione, formazioni e coscienza.³⁶

Questo passaggio chiarisce il tipo di nozione di un sé che è l'obiettivo dell'insegnamento sul non sé: un sé che è in controllo e che quindi può avere qualunque cosa desideri. Il passaggio citato chiarisce pienamente che questo non è il caso. Il corpo si ammala, le sensazioni a volte sono penose, le percezioni non sono sempre piacevoli, le proprie decisioni non conducono sempre ai risultati sperati e la coscienza non sperimenta invariabilmente ciò che noi vogliamo. Anche se in certa misura ci è possibile influenzare le cose, queste sono tuttavia al di là del nostro completo controllo.

Il discorso continua con uno scambio di domande e risposte, durante il quale i primi cinque discepoli monastici del Buddha confermano che ognuno degli aggregati è impermanente e soggetto a cambiamento. Poiché gli aggregati sono impermanenti ne consegue che essi sono *dukkha*, nel senso che sono incapaci di fornire una soddisfazione permanente, e poiché sono *dukkha*, ne consegue che non possono essere considerati un sé. Questo spiega ulteriormente

³⁵ T1, 543, b8.

³⁶ T2, 7, c14.

che tipo di sé viene messo in discussione, ovvero un sé che sia permanente e sorgente di perfetta felicità. Il Buddha conclude la sua esposizione ai cinque monaci in questo modo:

Quindi, monaci, tutte le forme, passate, future o presenti, interne od esterne, grezze o sottili, belle o brutte, lontane o vicine, tutte queste sono non sé, né ciò che appartiene al sé; uno contempla secondo verità. Stesso dicasi per sensazione, percezione, formazioni e coscienza.

Monaci! L'istruito nobile discepolo contempla così secondo verità i cinque aggregati come non sé né ciò che appartiene al sé. Contemplando in questo modo, non ha alcun attaccamento in questo mondo, non avendo attaccamento non si aggrappa a nulla, non aggrappandosi a nulla può sperimentare da sé il Nirvāṇa: 'La mia nascita è finita, la vita ascetica è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, so personalmente che non ci sarà futura esistenza.'

Secondo il parallelo del *Samyukta Āgama*, il progresso verso il *Nirvāṇa* avviene quanto si vedono gli aggregati per ciò che realmente sono, il che conduce al disincanto, al divenire libero dalle passioni, e a conquistare la liberazione. In breve, il cammino verso la liberazione è la non identificazione con nessun aspetto dell'esperienza, sia essa corpo, sensazione, percezione, formazioni o coscienza.

Come chiarisce ampiamente la parte finale dell'*Āneñjasappāya sutta* ed dei suoi paralleli, perfezionare l'insight nel non sé richiede di evitare l'identificazione con le proprie esperienze meditative. La liberazione finale avviene quando uno non usa l'esperienza meditativa, per quanto sublime possa essere, in un sostegno per creare un senso di identità (*sakkāya*).

Il termine *sakkāya* trasmette il senso di qualcosa che crea la propria "identità" o "personalità". Il termine può presentarsi da solo o in combinazione con "opinione". Questa "opinione di una identità" (*sakkāyadiṭṭhi*), secondo l'esposizione standard nei discorsi antichi, può sorgere in venti modi differenti in cui uno può porre il sé in relazione con i cinque aggregati. Qui di seguito l'esposizione dei venti modi dal parallelo al *Cūḷavedalla sutta* nel *Mādhyama Āgama*:

L'ignorante uomo mondano che non frequenta buoni amici spirituali, che non conosce il Dharma del Buddha, che non si occupa del Dharma del Buddha vede la forma come il sé, oppure il sé che possiede la forma, oppure la forma all'interno del sé, oppure il sé all'interno della forma; vede la sensazione, la percezione, le formazioni e la coscienza come il sé, oppure il sé che possiede la coscienza, oppure la coscienza all'interno del sé, oppure il sé all'interno: questa è chiamata opinione di un'identità.

Quindi l'opinione di una identità o personalità si presenta in questi quattro modelli basilari, con x che rappresenta uno o l'altro degli aggregati:

- x è il sé
- il sé possiede x
- x è parte del sé
- il sé è parte di x

L'affermazione dell'*Āneñjasappāya sutta* e dei suoi paralleli che il mondo è "vuoto di un sé e vuoto di ciò che appartiene al sé" include tutte le nozioni possibili.

L'opinione di un'identità o personalità (*sakkāyadiṭṭhi*) viene superata con l'entrata nella corrente. Tuttavia, il compito di penetrare definitivamente la verità del non sé è più arduo. Esso richiede l'avanzamento verso una completa integrazione di questa verità nelle proprie percezioni mentali e reazioni. La completa penetrazione della verità del non sé va oltre ogni senso di identificazione con gli aggregati e quindi oltre ogni traccia di attaccamento ad un senso di identità (*sakkāya*). La differenza tra i livelli di realizzazione raggiunti rispettivamente con l'entrata nella corrente e con il completo risveglio sono illustrati in una similitudine nel *Kemaka sutta* e nel suo parallelo del *Samyukta Āgama*, di cui traduco la versione cinese:

Supponete che una balia consegna un panno ad un lavandaio, e costui utilizza vari tipi di lisciva, lavando via tutte le impurità. Rimane tuttavia un odore residuo, e bisogna permearlo con vari tipi di profumi in modo che (l'odore) si estingua. Allo stesso modo, l'istruito nobile discepolo, nonostante contempra rettamente i cinque aggregati come non sé né ciò che appartiene ad un sé, tuttavia riguardo a questi cinque aggregati egli non ancora troncato, non ha ancora compreso, non ha ancora abbandonato, non ha ancora vomitato l'arroganza io sono, il desiderio io sono, la tendenza io sono. Successivamente, ripetutamente riflettendo sui cinque aggregati, ne contempla il sorgere ed il cessare: 'Questa è la forma, questa è l'origine della forma, questa è la cessazione della forma; questa è la sensazione, la percezione, le formazioni, la coscienza, questa è l'origine della coscienza, questa è la cessazione della coscienza.' Quando così contempla il sorgere ed il cessare dei cinque aggregati, l'arroganza io sono, il desiderio io sono, la tendenza io sono, vengono totalmente eliminati. Questo è chiamato contemplare rettamente secondo verità.³⁷

Il parallelo del *Samyutta Nikāya* non dice come il panno è diventato sporco. Nella sua versione della similitudine, il problema conseguente al lavaggio è il fatto che il panno ha ancora l'odore dei materiali con cui è stato lavato e, per eliminarlo, il proprietario lo mette in un cofanetto profumato.

La similitudine del panno sporco trasmette il senso che uno non deve solo abbandonare opinioni esplicite sul sé – lo sporco – ma deve anche lasciarsi alle spalle modelli identificativi che sono profondamente radicati nella mente – l'odore che permane nel panno quando lo sporco è già stato rimosso. Come l'odore ancora permane, così la tendenza ad identificarsi con gli oggetti ed afferrarsi ad essi come “mio” ancora permane anche quando è già divenuto indubitabilmente chiaro per mezzo dell'entrata della corrente che il sé non esiste.

Per procedere ulteriormente, tuttavia, non serve che uno passi dal comprendere che non c'è alcun sé permanente a coltivare la nozione che non c'è assolutamente nulla. Il compito per giungere ad una completa disidentificazione richiede semplicemente che uno penetri attraverso il legame dell'attaccamento che si manifesta nell'arroganza “io sono questo” e nell'afferrare le cose come “mie”. Come ho già menzionato al Capitolo 4 riguardo alla compassione, secondo tradizioni successive non esistono realmente esseri senzienti che uno possa a buon diritto prendere come oggetto di essa. Tuttavia, nel pensiero del buddhismo antico, non sé non significa che non ci sono esseri senzienti in assoluto. Significa

³⁷ SĀ 103, T2, 30, b24.

semplicemente che quegli esseri senzienti non hanno un sé permanente.

Il compito, applicato al presente contesto di “inesistenza”, nonostante i significati che il termine assume quando preso in sé e per sé, non è giungere alla nozione che niente esiste. Il fatto stesso che l’inesistenza viene sperimentata mostra che qualcosa è ancora lì, ovvero il flusso condizionato ed impermanente dell’attenzione che sperimenta la percezione dell’inesistenza. Ciò che tuttavia deve essere chiaro è che questo flusso non è il sé. Uno non deve identificarsi nemmeno con questa sublime esperienza, né indugiare su di essa considerandola come “mia” con un senso di possesso.

6.4 Né percezione né non percezione

Dalla percezione dell’inesistenza il *Cūḷasuññata sutta* prosegue nell’entrata graduale nella vacuità con ciò che corrisponde alla quarta sfera immateriale, né percezione né non percezione. Nelle due versioni parallele, questa non è per nulla menzionata.

Nel valutare questa differenza, bisogna tenere a mente che la presentazione dell’entrata graduale nella vacuità che stiamo esaminando utilizza le percezioni che corrispondono alle sfere immateriale con l’insight come obiettivo, ma la progressione meditativa non riguarda semplicemente il loro conseguimento. Il fatto che altrove i discorsi antichi menzionano regolarmente tutti quattro assieme può facilmente avere avuto come risultato l’aggiunta del quarto in un passaggio che originariamente trattava solo di tre, cosa che ci si può naturalmente aspettare nel caso di una trasmissione orale. All’opposto, se il testo originariamente elencava tutti quattro, sembra difficile immaginare perché la quarta sfera immateriale sia stata deliberatamente cancellata. Una perdita accidentale è anche assai improbabile.

Nel caso di un altro discorso, il *Mahāmaluṅkyaputta sutta*, sia la versione Pāli che quella cinese concordano nel connettere la contemplazione dell’insight con i quattro *jhāna* e i primi tre assorbimenti immateriali, ovvero, procedono fino alla inesistenza senza poi continuare verso il conseguimento di né percezione né non percezione.

Lo stesso si ha anche nel caso dell’*Aṭṭhakanāgara sutta* che descrive le varie “porte all’immortale”, ovvero approcci meditativi al completo risveglio. Essi sono i quattro *jhāna*, i quattro *brahmavihāra* e le prime tre sfere immateriali. L’*Aṭṭhakanāgara sutta* termina la sua esposizione con la sfera dell’inesistenza. Tuttavia, i suoi due paralleli cinesi continuano menzionando anche la quarta sfera immateriale.

Secondo un’affermazione fatta in un discorso dell’*Aṅguttara Nikāya*, la penetrazione nella conoscenza liberante si può avere solo nel caso di un conseguimento che coinvolga la percezione. Anche se non vi sono paralleli di questo discorso, un’affermazione simile si può trovare in una citazione di un discorso nel *Dharmaskandha* e nell’*Abhidharmasamuccaya*. Anche lo *Yogācārabhūmi* spiega in modo analogo che, differentemente dal conseguimento dell’inesistenza, la base di né percezione né non percezione non può essere usata per eradicare gli influssi (*āsava*). Queste fonti concordano nel ritenere che il quarto assorbimento immateriale, non essendo completamente né una percezione né una non percezione, è troppo sottile per condurre all’insight.

Questo suggerisce la possibilità che, nel caso dei paralleli cinesi all’*Aṭṭhakanāgara sutta*, il

riferimento al quarto assorbimento immateriale è stato aggiunto meccanicamente, in conformità alla serie completa dei quattro assorbimenti immateriali.

Anche nel caso dell'entrata graduale nella vacuità è possibile sia accaduto lo stesso. Data questa ipotesi, i paralleli cinese e tibetano del *Cūḷasuññata sutta* avrebbero preservato una versione preferibile dell'entrata graduale nella vacuità poiché non menzionano né percezione né non percezione.

Un problema simile si riscontra anche nel passaggio successivo, in cui la versione Pāli menziona due volte la concentrazione del privo di segno, mentre nelle versioni parallele essa è menzionata una volta soltanto. Pertanto, questa parte del *Cūḷasuññata sutta* non si conforma più al modello osservato nel resto del discorso, dove ogni stadio implica il superamento di un particolare fastidio che quindi conduce ad un tipo diverso di percezione. Questo manca nel passaggio in esame.

Inoltre, la prima menzione della concentrazione del privo di segno nel *Cūḷasuññata sutta* già parla del corpo e dei sei sensi assieme alla facoltà vitale come il disturbo o il fastidio che ancora rimane a questo punto. Nelle versioni parallele, questo riferimento appare solo quando uno realizza la suprema liberazione. Questo sembra molto più significativo. Una volta che la liberazione sia stata raggiunta, l'esperienza sensoriale e la presenza del corpo sono in effetti le sole forme di fastidio o disturbo che rimangono.

Sulla base delle considerazioni appena fatte, mi sembra preferibile seguire la progressione nell'entrata graduale nella vacuità delle versioni cinese e tibetana, che procedono dall'inesistenza al privo di segno e quindi avanti verso la realizzazione. In ciò che segue esamino questi due passaggi.

6.5 Il privo di segno

Le istruzioni per il privo di segno nel parallelo al *Cūḷasuññata sutta* del *Mādhyama Āgama* sono le seguenti:

Inoltre, Ānanda, se un monaco desidera praticare molto la vacuità, quel monaco non deve prestare attenzione alla percezione della base della coscienza infinita, non deve prestare attenzione alla base dell'inesistenza, ma deve frequentemente prestare attenzione alla concentrazione del privo di segno. Egli comprende: “Ciò è vuoto della percezione della base della coscienza infinita, vuoto della percezione della base dell'inesistenza. C'è solo questa non vacuità, ovvero la percezione unitaria della concentrazione del privo di segno. Se c'è fastidio, ciò è dovuto alla percezione della base della coscienza infinita: ciò è assente in me. Se c'è fastidio, ciò è dovuto alla percezione della base dell'inesistenza: anche ciò è assente in me. Rimane un unico fastidio, ossia quello causato dalla concentrazione del privo di segno.” Ciò che qui è assente, egli perciò lo vede vuoto. Ciò che rimane, egli lo vede come realmente presente. Ānanda, questo è praticare la genuina vacuità senza distorsioni.

...

Il termine “segno” traduce la parola Pāli *nimitta*. Una *nimitta* è un segno nel senso che si riferisce al tratto caratteristico esterno delle cose. Queste caratteristiche sono i segni, i segnali, che rendono possibile il riconoscimento delle cose.

Il senso di *nimitta* in quanto tratto caratteristico delle cose appare, per esempio, nel poema recitato da Māluṅkyaputta in cui egli spiega le istruzioni date anche a Bāhiya. Se nel vedere c'è solo ciò che è visto, se ciò che è visto si limita semplicemente al vedere, allora uno non afferra la *nimitta* di forme visibile con pensieri bramosi, ovvero, uno non afferra le caratteristiche esterne della forma tramite la brama.

Lo stesso termine *nimitta* può avere una sfumatura causale. A volte i discorsi Pāli utilizzano *nimitta* come sinonimo di termini quali *nidāna*, *hetu*, e *paccaya*, che indicano tutti cause e condizioni. La stessa sfumatura causale sottende anche il poema di Māluṅkyaputta, in quanto qui la *nimitta*, quando venga afferrata, determina il sorgere di brama ed attaccamento. Un altro esempio emerge nelle espressioni *samathanimitta* e *samādhinimitta* che si riferiscono a ciò che condiziona l'ottenimento della tranquillità o concentrazione.

Questa sfumatura causale è evidente anche nell'uso della parola *nimitta* nei circoli meditativi moderni, dove si riferisce spesso ad un'esperienza interiore di luce o alla visione mentale di un oggetto di meditazione. Essa sta in una stretta relazione condizionale con l'approfondimento della concentrazione e prestare attenzione ad essa è la causa per realizzare la tranquillità mentale.

In relazione al processo percettivo in generale, la *nimitta* è ciò che determina il riconoscimento di qualcosa. Un chiaro esempio di questa funzione della *nimitta* si deduce da una episodio raccontato nel *Raṭṭhapāla sutta*. Raṭṭhapāla si era fatto monaco contro la volontà dei genitori. Dopo molto tempo, decise di fare una visita alla sua città natale e, giunto lì, si recò alla casa dei genitori per la questua. Vistolo da lontano, il padre non lo riconobbe e cominciò ad insultarlo, esprimendo il suo risentimento verso questi reclusi dalla testa rasata che riteneva avessero indotto il figlio ad abbandonarlo. Raṭṭhapāla si girò e se ne andò.

Qui il padre era stato incapace di riconoscere i tratti caratteristici, *nimitta*, del proprio figlio, probabilmente perché non lo aveva mai visto vestito da monaco e con la testa rasata. Oltre al suo differente abbigliamento, Raṭṭhapāla probabilmente camminava con più autocontrollo rispetto a prima quando ancora viveva in casa. Tutte queste differenze, combinate con il fatto che il padre aveva semplicemente visto da lontano un monaco, resero il riconoscimento difficile.

La storia non finisce qui. Una serva uscì di casa per gettare cibo andato a male. Raṭṭhapāla si avvicinò e le chiese di donargli il cibo invece di buttarlo. Nell'avvicinarsi a lui, la serva riconobbe nel monaco il figlio del capo della casa. Il *Raṭṭhapāla sutta* ed uno dei suoi paralleli preservato nel *Mādhyama Āgama* concordano nell'utilizzare il termine *nimitta* (ed il suo equivalente cinese) in questo contesto, specificando che ella riconobbe Raṭṭhapāla dalla *nimitta* delle sue mani e dei suoi piedi e dalla *nimitta* della sua voce.

Questo mostra la funzione della *nimitta* come fattore centrale nelle meccaniche operazionali della memoria e del riconoscimento. È con l'aiuto della *nimitta* che l'aggregato della percezione è in grado di associare l'informazione ricevuta attraverso i sensi con concetti, idee e memorie.

Dal punto di vista del buddhismo antico, il semplice fatto di far uso dei concetti non è necessariamente un problema. Senza un certo grado di riconoscimento concettuale non sarebbe possibile sviluppare la saggezza e l'insight liberatorio. Il problema tuttavia sorge

quando per mezzo dell'abilità percettiva, che è simile ad un miraggio, le cose sono percepite con attaccamento. Questo accade esattamente quando la *nimitta* è afferrata con brama, come Māluṅkyaputta spiega nel suo poema.

La *nimitta* che uno afferra con brama durante il processo percettivo può essere in relazione con attrazione o avversione. Prestare attenzione alla *subhanimitta*, il segno del bello o attrazione, incoraggia il sorgere di desiderio sensuale. Prestare attenzione alla *paṭighanimitta*, il segno dell'avversione o irritazione, determina il sorgere dell'ira. Le istruzioni a Bāhiya manifestano il proprio straordinario potenziale nello stroncarli entrambi sul nascere.

La storia di Raṭṭhapāla può illustrare anche un'altra particolarità associata alla *nimitta*. L'abilità della serva di riconoscerlo derivava da quelle *nimitta* di Raṭṭhapāla che non erano cambiate. Lo stile dell'acconciatura, l'abito, il modo di camminare erano differenti e perciò, visto da lontano, non era riconoscibile nemmeno dal proprio padre. Tuttavia, la forma delle mani e dei piedi non era mutata, né lo era la sua voce.

Quindi l'abilità di riconoscere qualcosa deriva in particolare da quelle *nimitta* che sono meno soggette a cambiamento. Ogni atto di riconoscimento che abbia successo rafforza esattamente quest'abilità di discernere quei segni che hanno la tendenza a rimanere stabili. Questo conduce inevitabilmente a dare enfasi agli aspetti più permanenti dell'esperienza nella propria valutazione percettiva del mondo. In questo modo, la *nimitta* in quanto ingrediente indispensabile dell'abilità basilare di riconoscere può facilmente condurre alla erronea nozione che esista qualcosa di permanente nei fenomeni. Questa tendenza necessita di essere controbilanciata dando attenzione alla *nimitta* dell'impermanenza, nel senso di dirigere intenzionalmente l'attenzione alla caratteristica del cambiamento.

L'assenza di qualunque *nimitta* si presenta come una forma di concentrazione, *animitta cetosamādhī*. La procedura di base per arrivare a tale "concentrazione del privo di segno" è descritta dal *Mahāvedalla sutta* e dal suo parallelo nel *Mādhyama Āgama*. Le istruzioni dicono che uno non dovrebbe prestare attenzione ai segni ed invece prestare attenzione all'elemento privo di segno.

Cerchiamo di estrapolare le implicazioni di tale succinta indicazione: la prima parte di essa, che dice di evitare di prestare attenzione ad ogni segno, sembra essere simile all'istruzione a Bāhiya; tuttavia, nel coltivare la concentrazione priva di segno, l'assenza di ogni proliferazione mentale e di ogni reazione giunge ad un livello tale da condurre ad una condizione di concentrazione mentale assolutamente priva di qualunque concetto o nozione che dir si voglia.

La seconda parte, secondo la quale uno dovrebbe prestare attenzione all'elemento incondizionato, riflette una differenza sottile ma sostanziale tra l'esperienza del privo di segno e quella di né percezione né non percezione. In quest'ultimo caso, la percezione in quanto tale è stata soppressa al punto che è difficile dire se essa sia ancora presente oppure no. Nel caso della concentrazione del privo di segno, tuttavia, la percezione non è stata soppressa; piuttosto, l'oggetto della percezione è un'assenza, ovvero l'assenza di ogni segno.

Nel contesto dell'entrata graduale nella vacuità, prestare attenzione alla concentrazione del privo di segno continua così la traiettoria verso l'astrazione già evidente nei passaggi precedenti. Dallo spazio infinito, attraverso la coscienza infinita e l'inesistenza, fino al privo

di segno, la progressione meditativa implica a questo punto un completo grado di astrazione che fa a meno dei concetti. Perfino la nozione che il mondo è vuoto di un sé e di ciò che appartiene al sé deve essere a questo punto abbandonata.

Questo abbandono è rappresentato dalla famosa parabola della zattera. Così come la zattera, una volta che abbia espletato il suo compito di attraversare un fiume, deve essere abbandonata, così anche l'insegnamento fondamentale del buddhismo antico sul non sé ha solo il significato di condurre all'altra sponda; non è qualcosa che uno deve afferrare e, per così dire, caricarsi sulla testa. A questo punto, l'entrata graduale nella vacuità arriva ad una esperienza della vacuità che fa perfino a meno del concetto di vacuità.

L'assenza di ogni *nimitta* è anche caratteristica dell'esperienza del *Nirvāṇa*, assieme alle caratteristiche dell'assenza di desiderio e della vacuità. Il contatto con il privo di segno viene sperimentato anche nell'emergere dal conseguimento della cessazione di percezione e sensazione. Nei termini del verso dell'*Udānavarga* che ho citato al Capitolo 4, l'ambito o il pascolo di coloro che sono completamente liberati è vuoto e privo di segno.

Queste indicazioni rivelano che la concentrazione della mente del privo di segno punta direttamente ad un'esperienza che si avvicina moltissimo all'esperienza del *Nirvāṇa*. Compreso in questo modo, il presente stadio dell'entrata graduale nella vacuità richiede in termini pratici che uno lasci andare tutti i segni ed inclini la mente verso il *Nirvāṇa*.

Una similitudine nel *Mahāvachchagotta sutta* e nei suoi paralleli ci aiuta ad apprezzare l'idea di inclinare la mente al *Nirvāṇa*. Essa esprime la convinzione di un asceta non buddhista che l'insegnamento del Buddha è completo sotto qualunque punto di vista dopo che ha notato che un gran numero di monaci e monache, così come di laici e laiche, ha realizzato alti livelli di liberazione. Dopo aver enunciato la similitudine, l'asceta diventa monaco buddhista e diviene un *arahant*.

Questa è la similitudine che illustra come l'insegnamento dato dal Buddha tende verso il *Nirvāṇa*, tradotta da uno dei paralleli del *Samyukta Āgama*:

Come quando una grande pioggia cade dal cielo, e l'acqua scorre di conseguenza per confluire poi nell'oceano, così è il tuo insegnamento: uomini e donne, adulti e fanciulli e financo i vecchi, nel ricevere la pioggia del Dharma del Buddha in questa lunga notte convergono tutti verso il *Nirvāṇa*.³⁸

La versione di questa similitudine nel *Majjhima Nikāya* parla più specificamente del fiume Gange che inclina verso l'oceano. Applicando questa similitudine al presente contesto del privo di segno come stadio nell'entrata graduale nella vacuità, uno lascia andare ogni interesse per i segni in modo tale da consentire al naturale flusso di questa inclinazione verso il privo di segno di condurre uno fino al *Nirvāṇa*. Essa è un processo naturale che inizia come un piccolo ruscello dopo aver ricevuto la grande pioggia dell'insegnamento. Col passare del tempo, anche il piccolo ruscello diventa un fiume potente che irreversibilmente fluisce verso il grande oceano della realizzazione del *Nirvāṇa*.

Bisogna sottolineare tuttavia che sperimentare la concentrazione del privo di segno non

³⁸ SĀ198, T2, 446, c17.

implica in sé l'aver realizzato già la liberazione. Nei termini della similitudine del *Mahāvaccagotta sutta* e dei suoi paralleli, perfino un potente fiume non è ancora l'oceano.

Un'altra similitudine che impiega varie qualità dell'oceano per illustrare l'insegnamento del Buddha ci dice che, così come tutta l'acqua dell'oceano è pervasa dal sapore del sale, così tutti gli insegnamenti sono pervasi dal sapore della liberazione. Applicata al presente contesto, il privo di segno che inclina verso il *Nirvāṇa* manca ancora della qualità salina della liberazione. Questa si manifesta solo quando il fiume confluisce nell'oceano e tutta la sua acqua viene pervasa dal sapore salato dell'acqua marina.

Il fatto che la concentrazione sul privo di segno è insufficiente per essere essa stessa liberante diviene chiaro anche da un discorso dell'*Āṅguttara Nikāya* e dal suo parallelo nel *Mādhyama Āgama*. Di seguito, traduco la sezione che ci interessa dal *Mādhyama Āgama*:

Supponete che qualcuno realizzi la concentrazione della mente del privo di segno. Avendo realizzato la concentrazione della mente del privo di segno, dimora tranquillo in essa; non si sforza ulteriormente per conseguire ciò che ancora non è stato conseguito, per ottenere ciò che non è stato ottenuto, per realizzare ciò che non è stato realizzato. Costui, in un tempo successivo, si associa spesso con i laici, si lascia andare al riso ed all'arroganza e a chiacchiere rumorose. Associandosi spesso con i laici, lasciandosi andare al riso ed all'arroganza e a chiacchiere rumorose, nella sua mente sorge il desiderio. Poiché nella sua mente è sorto il desiderio, il suo corpo e la sua mente bruciano. Poiché il suo corpo e la sua mente bruciano, rinuncia ai precetti ed abbandona la via^{39, 40}.

Il parallelo nell'*Āṅguttara Nikāya* non menziona l'abbandonarsi al riso, il divenire arrogante o le chiacchiere rumorose. Comunque, a parte queste differenze trascurabili, i due discorsi concordano nell'illustrare la precaria situazione di questo praticante con una similitudine che menziona il frinire dei grilli in una foresta. Se un re con la sua armata passa la notte nella foresta, non sarà possibile udire i grilli a causa di rumori di ogni sorta. Tuttavia, sarebbe erroneo giungere alla conclusione che il frinire dei grilli non si udirà mai più. Quando il re con la sua armata ha lasciato la foresta ed il luogo è ridiventato quieto, il frinire dei grilli sarà nuovamente udibile.

L'ammonimento dato in questo passaggio è assai rilevante per l'entrata graduale nella vacuità: per quanto profonda una particolare esperienza di vacuità possa essere, è destinata a cambiare. Anche se essa è stata potente come l'arrivo di un re con la sua armata, non significa che i contaminanti, che in quel preciso momento non si manifestano, non emergeranno nuovamente in seguito. Perfino la più profonda esperienza di vacuità è soggetta a cambiamento, così come il re e la sua armata ad un certo punto se ne vanno. Quello che veramente conta non è la potenza dell'esperienza della vacuità, ma la sua efficacia nel rimuovere completamente il frinire dei grilli nella mente. Far sì che esso non si ripresenti più nella mente è il tema dello stadio finale nell'entrata graduale nella vacuità.

6.6 Realizzazione della vacuità

Questa la versione del *Mādhyama Āgama* della progressione della pratica dopo il

³⁹ Ossia torna alla vita laica.

⁴⁰ MĀ 82, T1, 559, a21.

conseguimento della concentrazione del privo di segno che fornisce il tocco finale nell'entrata graduale nella vacuità:

Egli riflette così: 'La concentrazione del privo di segno è condizionata, è il prodotto della volizione. Non provo diletto in ciò che è condizionato, in ciò che è il prodotto della volizione, non lo ricerco, non devo dimorare in esso'. Sapendo questo, vedendo questo, è libero dall'influsso del desiderio, libero dall'influsso dell'esistenza, libero dall'influsso dell'ignoranza. Essendo libero, sa che è libero, la rinascita è cessata, la vita ascetica è stata vissuta, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, non c'è ulteriore divenire: egli sa questo com'è realmente. Egli comprende: "Ciò è vuoto dell'influsso del desiderio, vuoto dell'influsso dell'esistenza, vuoto dell'influsso dell'ignoranza. C'è solo questa non vacuità, ovvero questo corpo con i sei sensi, sostenuto dalla vita. Se c'è fastidio, ciò è dovuto all'influsso del desiderio: ciò è assente in me. Se c'è fastidio, ciò è dovuto all'influsso dell'esistenza e all'influsso dell'ignoranza: anche ciò è assente in me. Rimane un unico fastidio, ossia quello causato dal corpo con i sei sensi, sostenuto dalla vita." Ciò che qui è assente, egli perciò lo vede vuoto. Ciò che rimane, egli lo vede come realmente presente. Ānanda, questo è praticare la genuina vacuità senza distorsioni. È la fine degli influssi, è la liberazione della mente priva di influssi ed incondizionata.⁴¹

Nel *Cūḷasuññata sutta*, la contemplazione che conduce all'effettivo insight usata per la penetrazione nella piena liberazione differisce nella misura in cui essa richiede di dirigere l'attenzione alla natura condizionata e quindi impermanente della concentrazione della mente del privo di segno. La versione tibetana è simile al passaggio tradotto sopra dal *Mādhyama Āgama*.

Il punto principale che emerge qui è la realizzazione che l'esperienza del privo di segno rimane ancora nel regno di ciò che è condizionato. Per quanto essa sia lontana da qualunque implicazione nei segni e libera da ogni concetto, è comunque ancora qualcosa di creato dalla mente. È un prodotto fabbricato dalle nostre intenzioni.

Questa realizzazione rivela che questa esperienza è impermanente, come esplicitamente chiarito dalla versione Pāli. Ciò che è condizionato ed impermanente non è idoneo ad essere afferrato con diletto, come sottolineato nelle versioni cinese e tibetana. Ciò che in modi differenti ma complementari è espresso nei paralleli si può forse riassumere al meglio con il termine *virāga*. Questo termine significa sia "assenza di passioni" (= assenza di diletto), sia "scolorire" (= impermanenza). Da un punto di vista pratico, impermanenza e assenza di diletto possono essere considerati due facce della stessa medaglia.

Divenire passionato nei confronti di ciò che è impermanente e condizionato favorisce la penetrazione nella piena liberazione. A questo punto, l'unico fastidio che rimane, se così si può dire, è semplicemente la continuità dell'esistenza, simboleggiata dal corpo e dai sensi.

Il *Cūḷasuññata sutta* ed il suo parallelo tibetano ai distinguono nel qualificare la distruzione degli influssi come "l'insorpassabile" manifestazione della vacuità. Questo è ciò che la vacuità è realmente, ossia svuotare la mente di tutti i contaminanti. Quando si sia raggiunta tale insorpassabile vacuità, il frinire dei grilli è stato eliminato una volta per tutte. La mente

⁴¹ T1, 737, c9.

diventa davvero silenziosa.

Le tre versioni sottolineano che chiunque abbia dimorato nella suprema vacuità nel passato, nel presente o nel futuro, dimora in questo stesso tipo di vacuità. Il discorso si conclude con il Buddha che esorta Ānanda a mettere in pratica l'entrata graduale nella vacuità.

6.7 Le dinamiche della vacuità

Per concludere il mio studio dei vari stadi dell'entrata graduale nella vacuità, a questo punto desidero riassumere l'intera traiettoria meditativa ed il significato di ogni stadio. Questi sono i passaggi principali:

1. vuoto di animali e oggetti, ma non vuoto della comunità monastica
2. vuoto di persone (inclusi i monaci), ma non vuoto della foresta
3. vuoto della foresta, ma non vuoto della terra
4. vuoto della terra (in quanto solidità), ma non vuoto dello spazio infinito
5. vuoto dello spazio infinito, ma non vuoto della coscienza infinita
6. vuoto della coscienza infinita, ma non vuoto dell'inesistenza
7. vuoto dell'inesistenza, ma non vuoto del privo di segno
8. vuoto di influssi, ma non vuoto del corpo con i sei sensi e la facoltà vitale.

1) Il primo di questi stadi dirige l'attenzione alla situazione presente, prendendola come punto di partenza per l'entrata graduale nella vacuità. In questo stadio ciò che riceve attenzione è una caratteristica unificante che si trova nel monastero, ovvero la presenza degli altri monaci. Con la loro testa rasata e gli abiti simili, i monaci possono essere considerati fino a un certo grado come un oggetto unitario. Questa visione unificata è in contrasto con le percezioni variegata che uno avrebbe in un villaggio nel vedere diversi animali, etc.

2) Con il secondo stadio, la percezione unitaria dei monaci è rimpiazzata da un'altra percezione similmente unitaria di qualcosa che è più stabile dei monaci. La percezione della foresta è anche più onnicomprensiva, poiché l'intero paesaggio può essere incluso sotto la rubrica di percezione della foresta, mentre la precedente percezione dei monaci considerava un oggetto più limitato nell'ambito della situazione presente.

Ad un livello simbolico, la percezione della foresta introduce il tema della solitudine, un fondamento importante per coltivare i livelli più profondi di tranquillità mentale ed insight richiesti dagli stadi successivi nell'entrata graduale nella vacuità. In generale, l'aspetto chiave a questo stadio sembra essere uno spostamento verso una percezione più onnicomprensiva e stabile.

3) Il terzo stadio prosegue dalla foresta alla terra. La progressione avviene mettendo da parte ogni variazione, come i differenti aspetti della vegetazione o le irregolarità della superficie terrestre. Uno sviluppa invece una percezione della terra unitaria, come se la terra fosse stata stirata alla pari di una pelle stesa o come se si stesse osservando il palmo piatto della mano. L'obiettivo è giungere alla percezione della terra in sé e per sé, rappresentante la nozione di solidità.

Da questo punto in poi, il modo di contemplare inizia ad utilizzare l'astrazione. L'impiego di un concetto astratto che in qualche modo va oltre ciò che è percepito dall'occhio – nel caso presente la nozione di solidità – sembra essere il contributo distintivo di questo particolare

stadio.

4) La nozione della solidità è quindi rimpiazzata da dallo spazio infinito. Questa parte dell'entrata graduale nella vacuità segue la traiettoria meditativa delle sfere immateriali. La percezione unitaria della terra in quanto solidità è rimpiazzata prestando attenzione allo spazio occupato dalla percezione della terra, che a seguito di ulteriore sviluppo evolve nella percezione dello spazio infinito.

In questo modo, l'esperienza della materia è lasciata alle spalle e la propria esperienza meditativa è pervasa dal senso di assenza di qualunque ostruzione o limite che dir si voglia. Coltivare questo stadio meditativo nell'entrata graduale nella vacuità ha il potenziale di decostruire la tendenza della mente a percepire gli oggetti materiali come se fossero solidi ed esistenti indipendentemente di proprio accordo, dotati di qualità come bellezza o bruttezza, etc.

5) Il passaggio successivo segue la stessa dinamica che sottende la progressione attraverso gli assorbimenti immateriali e che richiede ora di volgere l'attenzione alla mente stessa. Lasciare andare la nozione dello spazio e volgere l'attenzione alla mente che era consapevole di quello spazio consente lo sviluppo della percezione della coscienza infinita.

A questo stadio della pratica, lo spazio è abbandonato e la coscienza infinita diviene il tema pervasivo dell'esperienza meditativa. Questo stadio rivela come la coscienza funzioni da vero fondamento dell'esperienza soggettiva e, dal punto di vista dell'insight, esso ha il potenziale di portare l'attenzione sull'influenza delle proiezioni mentali e delle valutazioni della propria esperienza, mettendo in rilievo quanto di essa sia semplicemente una costruzione mentale.

6) Con il sesto stadio, continua a valere la somiglianza con gli assorbimenti immateriali, poiché l'esperienza della coscienza infinita è ora osservata come qualcosa che è insostanziale da ogni punto di vista, risultando nella nozione che non c'è nulla. In questo modo, si sviluppa la percezione dell'inesistenza.

Per generare la percezione dell'inesistenza, si può utilizzare una delle opzioni fornite dall'*Āneñjasappāya sutta* a questo riguardo, ovvero la riflessione “questo è vuoto di un sé e di ciò che appartiene al sé”. In questo modo, prestare attenzione all'inesistenza implica la realizzazione che non c'è nulla che abbia le qualifiche per essere definito un sé, nulla con cui identificarsi, e nulla di cui ci si possa impadronire come proprio. Questo stadio nell'entrata graduale nella vacuità è pervaso da un senso di disconoscimento ed espropriazione, laddove ogni nozione di “io” e “mio”, per quanto sottile possa essere, è abbandonata. La caratteristica specifica di questo stadio è approfondire l'insight nel non sé.

7) Il settimo stadio si allontana dal modello costituito dagli assorbimenti immateriali. Invece di continuare l'astrazione fino al punto in cui la percezione stessa è sublimata, la pratica procede oltre la nozione di inesistenza dirigendo la mente al privo di segno. Detto semplicemente, prestare attenzione al privo di segno significa che uno ignora quelle caratteristiche ed aspetti di un oggetto – i segni - mediante i quali è possibile il riconoscimento.

Benché il privo di segno sia uno degli aspetti dell'esperienza del risveglio, può anche presentarsi in relazione ad altri livelli di esperienza meditativa in cui uno trascende la

tendenza della mente a riconoscere gli oggetti. Questo stadio completa la precedente progressione tramite una percezione ancora più raffinata. Il compito è lasciar andare qualunque nozione o concetto nella mente. Ciò costituisce il punto essenziale di questo particolare stadio.

8) Con l'ottavo stadio nello svuotamento graduale della percezione, il praticante è pronto per il tocco finale dell'insight liberatorio. Centrale a questo riguardo è il riconoscimento che l'esperienza del privo di segno è di natura condizionata, quindi è impermanente e uno dovrebbe evitare di dilettersi in essa. A questo punto, abbandonando anche il più sottile attaccamento a qualunque esperienza della vacuità, albeggia la vera realizzazione della vacuità suprema, per la quale il graduale svuotamento percettivo che precede è una preparazione.

Lungo questo progresso graduale, un tema cruciale che a questo punto diviene esplicito – la condizionalità – era presente nei termini dei tipi di fastidio già superati o ancora presenti all'interno dell'esperienza meditativa. Il ricorrente ricondurre l'attenzione del meditante alla condizionalità indica la stretta relazione tra la realizzazione della vacuità e l'origine dipendente⁴². In questo stadio finale, la natura condizionata di tutti gli stadi dell'entrata graduale nella vacuità è abbandonata tramite la realizzazione dell'incondizionato. Ciò che rimane, dopo questa suprema realizzazione della vacuità, è semplicemente la continuità dell'esistenza, rappresentata dal corpo con i suoi sensi assieme alla facoltà vitale.

1-8) In breve, con questi differenti stadi di trascendimento si attua un raffinamento graduale dell'esperienza. Cominciando con la situazione in cui uno si trova, la progressione meditativa lascia alle spalle la materia ed il suo complemento, lo spazio. Segue quindi l'abbandono dell'identificazione con la mente sperimentante, seguito dall'abbandono perfino dei segni richiesti per la formazione di concetti. Questo conduce all'abbandono di tutte le esperienze di vacuità fatte fino a quel punto. Per quanto sublimi esse possano essere, devono esser viste come meri prodotti mentali, così da giungere alla vacuità suprema della liberazione della mente dai contaminanti. Gli stadi precedenti richiedono un abbandono progressivo nell'ambito del regno dell'esperienza percettiva, e, sulla base delle dinamiche così coltivate, l'ultimo stadio richiede l'abbandono dell'esperienza stessa.

6.8. Sommario

L'entrata graduale nella vacuità procede dalla coscienza infinita alla percezione dell'inesistenza, che può essere realizzata contemplando che non c'è nulla che sia un sé o che appartiene al sé. I paralleli cinese e tibetano al *Cūḷasuññata sutta* continuano con il privo di segno, che si riferisce all'abbandono di tutti quei tratti caratteristici dell'esperienza che permettono il suo riconoscimento tramite la percezione.

L'esperienza che ne risulta deve essere vista con insight come condizionata e pertanto impermanente e non degna di attaccamento. Questo permette la penetrazione nella vacuità suprema della liberazione totale dove la mente è permanentemente libera dai contaminanti.

⁴² Sulla base di uno studio riguardante i discorsi antichi che trattano l'argomento, Shi Hui Feng 2013:196 conclude che "vacuità e origine dipendente erano correlate in quanto elementi essenziali del Dharma fin dall'inizio."

L'intera traiettoria dell'entrata graduale nella vacuità procede verso una progressiva decostruzione del modo comune di sperimentare il mondo. Il raffinamento graduale della percezione che ne risulta procede abbandonando prima la materia, poi lo spazio, in quanto ultimo vestigio di un oggetto esterno, quindi la nozione di un soggetto che fa esperienza ed infine di qualunque concetto. Il tocco finale si manifesta tramite l'uscita dalla percezione e dall'esperienza in quanto tali nella realizzazione della vacuità suprema della totale liberazione.