

Attrezzeria.

QUALCHE PRECISAZIONE SUL BUDDISMO DA ME INCONTRATO

Antonio Vannini

Per prima cosa ringrazio molto Carlo Sini ed Enrico Bassani per le preziose riflessioni che hanno condotto a partire dal mio germoglio, rispettivamente sul senso dello stare a Mechrí e sulla cura delle emozioni. Vi trovo davvero molti spunti su cui continuare a riflettere.

Ora, però, vorrei provare a tornare sul punto del buddismo, perché i miei riferimenti sono stati fugaci, e quelli di Bassani, oltre che molto semplificati (come egli stesso scrive) mi appaiono, se li raffronto con l'incontro che con il buddismo io ho concretamente avuto, addirittura fuorvianti; benché, come vedremo, il modo in cui si esprimono i testi tradizionali buddisti possa in certo modo indurre a intendere in maniera simile. Credo che la sapienza di questa millenaria tradizione, resa viva oggi dai suoi eredi attuali, meriti da parte mia lo sforzo di un racconto un po' più articolato. Mi vorrà dunque scusare Bassani se non lascio correre, come egli chiedeva di fare di fronte alla sua semplificazione, che mi pare l'unico "difetto" di un testo altrimenti molto bello: mi servirà, oltre che a soddisfare qualche eventuale curiosità, anche a chiarire alcuni dei principali motivi¹ per cui ritengo utile e proficuo l'incontro e il confronto con tale tradizione, nei modi in cui mi è accaduto e mi accade di averli. Mi ci vorrà un po', dunque ringrazio sin d'ora per la pazienza chi vorrà leggere.

In ogni caso, credo di poter dire con relativa certezza che non avrei avuto alcun interesse e alcuna possibilità di contatto né intellettuale né emotivo con qualcuno che mi avesse veramente proposto qualcosa di simile alla liberazione dal desiderio e dalle emozioni, perché la vita è dolore, e dunque astenersene è il meglio che si possa fare. Non so se nella sua lunga storia il buddismo si sia inteso anche così, ma non è certo questo che va raccontando in giro Yongey Mingyur Rinpoche (l'illustre esponente del buddismo tibetano che è l'insegnante del corso di meditazione che sto finendo di frequentare).

Qui la cosa dipende, anzitutto, dal modo in cui si intendono le cosiddette Quattro Nobili Verità, insegnamento fondamentale del buddismo, primo giro della ruota del Dharma, come dicono loro. Non sono affatto un esperto, né in realtà mi interesserebbe esserlo sul piano di una erudizione storico-filologica: quello che mi sembra interessante, invece, è vedere come un buddista del nostro tempo espone (in inglese) ad un pubblico globale il suo sapere, convinto del fatto di aver per le mani qualcosa di buono e d'importante da condividere. Qualcosa da insegnare, insomma, e qualcosa che sia comprensibile anche dalle altre culture a cominciare da quella occidentale.

Se scorro velocemente uno dei libri divulgativi scritti da Mingyur Rinpoche, ovvero *Joyful wisdom. Embracing change and finding freedom*, che possiedo nell'edizione inglese del 2010 edita da Bantam Books², vi trovo quanto segue (pp. 38 e seguenti). La prima delle Quattro Nobili Verità è conosciuta come la Verità della Sofferenza, e può recitare, a seconda delle (molte) traduzioni esistenti: «c'è la sofferenza (*there is suffering*)» oppure «la sofferenza è (*suffering is*)». L'autore precisa subito che l'affermazione non va intesa come segno di una visione pessimistica, e che il termine originario in lingua Pali, *dukkha*, non è così connotato come il nostro 'soffrire', ma va colto in un senso onnicomprensivo, essendo piuttosto traducibile come inquietudine, disagio, insoddisfazione (*uneasiness, discomfort, dissatisfaction*):

«The term [...] is best understood as a pervasive feeling that *something isn't quite right*: that life could be better if circumstances were different [...]. *Dukkha* thus embraces the entire spectrum of conditions, ranging from something as simple as an itch to more traumatic experiences of chronic pain or mortal illness».

E prosegue dicendo che, come per un dottore individuare il sintomo è il primo passo per curare la malattia, così comprendere *dukkha* come la condizione basilare (*basic condition*) della vita è il primo passo per liberarsi dal disagio e dall'inquietudine. Anche perché si riconosce come esperienza condivisa da tutti qualcosa di cui ciascuno di noi fa esperienza nel suo intimo: cioè, che ad ogni momento ci può capitare di

¹ Gli altri, oltre a quelli che non so e non vedo, e che pure ci devono essere (data l'inesauribilità e l'irriducibilità della "storia" della vita e delle vite), sono i motivi privati e personali, non meno importanti, che riguardano il dipanarsi al mio sguardo attuale delle mie vicende biografiche, ossia ciò di cui parlerei a Enrico Bassani o ad un collega se fossimo in sede terapeutica.

² In italiano corrisponde al libro edito nel 2012 da Astrolabio Ubaldini con il titolo *Calma, empatia e visione profonda. Tre pratiche per scoprire la gioia e la saggezza della mente*.

affrontare una qualche sorta di esperienza disagiata. E poi perché, sapendolo, siamo in qualche modo più preparati ad affrontarla quando ci si presenta davanti.

La Seconda Nobile Verità afferma che la causa di *dukkha* non sono le circostanze della vita ma il modo in cui ci rapportiamo ad esse, la prospettiva da cui le guardiamo. Secondo i testi antichi si tratta di una condizione mentale di base (*basic mental condition*) che in Pali suona *taṇha*, traducibile in inglese come *craving* (brama, mania, voglia); in Sanscrito suona *trishna* (*thirst*, sete); e in tibetano *dzinpa* (*grasping*, da *to grasp*: afferrare, agguantare, stringere).

«In their own ways, each of these three terms reflects a fundamental yearning for permanence or stability – or, looked at in another way, an attempt to deny or ignore impermanence. The most basic of these yearnings is the tendency, often described in Buddhist texts as *ignorance*, to mistake “self”, “other”, “subject”, “object”, “good”, “bad” and other relative distinctions as independently, inherently existing. On a very simple level, ignorance could be described as thinking that the label on a bottle of hot sauce *is* the hot sauce.

From the conception of people, places, and things as inherently solid and real arise two similarly powerful urges. The first, commonly referred to as *desire*, is a craving to acquire or keep whatever we determine as pleasant. The second, known as *aversion*, is a pull in the opposite direction, to avoid or eliminate things we define as unpleasant.

Collectively, ignorance, desire and aversion are referred to in Buddhist writings as “The Three Poisons”, habits of relating to experience that are so deeply rooted that they cloud or “poison” the mind. Individually or in combination, they give rise to innumerable other attitudes and emotions [...].

Once we develop a sense of “me” and “not me”, we begin to relate to our experience in terms of “mine” and “not mine”; “what I have” and “what I don’t have”; and “what I want” and “what I don’t want” [...].

According to the Buddha’s teachings and commentaries by other masters, the Three Poisons and all other mental and emotional habits that arise from them are not in themselves the cause of suffering. Rather, suffering arises from *attachment* to them, which is the closest you can get to the essential meaning of the Tibetan word *dzinpa*. As mentioned earlier, this word is often interpreted as “grasping”, but I’ve also heard it translated as “fixation”, which I think captures more closely the deeper significance of the term. *Dzinpa* is an attempt to fix in time and space that which is constantly moving and changing». (pp. 70-72).

Sottolineo: i cosiddetti “Tre Veleni”, ovvero ignoranza (ovvero prendere le distinzioni relative come esistenti assolutamente in sé), desiderio («brama di acquisire o mantenere ciò che determiniamo come piacevole») e avversione («spinta ad evitare o eliminare le cose che definiamo spiacevoli»), non sono la causa della sofferenza, lo è invece l’attaccamento o la fissazione ad essi, quell’afferramento tenace dello *dzinpa* (o *grasping*), che nega la fondamentale impermanenza e interdipendenza dei fenomeni. Sicché il “lasciar andare” non è inteso come un astenersi o un estraniarsi dal desiderio o da altro (perché sarebbero atti d’avversione!), ma come un lasciare che le cose vadano, perché vanno già di per sé essendo impermanenti e relative. Ovvero non attaccarsi, o non attaccarsi troppo³.

La Terza e Quarta Nobile Verità affermano rispettivamente che *dukkha* ha una cessazione e che c’è una via che conduce alla sua cessazione, via che è il cammino della pratica buddista, naturalmente. Si potrebbe dire, dunque, che ciò che viene proposto, più che una via per la liberazione dal desiderio e dalle emozioni, è un cammino per la liberazione *del* desiderio e *delle* emozioni. Da cosa? Appunto dall’attaccamento, che deriverebbe dal prenderle come cose esistenti assolutamente in sé (non comprendendone dunque la natura relativa e, al fondo, “vuota”).

Certo, comprendo bene che dire che la sofferenza/*dukkha* è la condizione fondamentale della vita e che la sua causa è una condizione mentale di base da cui derivano i “Tre Veleni” che oscurano la mente sia un’affermazione che di fatto appare pessimistica, ma questa piccola ricognizione “dottrinale” non sarebbe completa se non ne richiamasse anche l’altra faccia della medaglia: qualcosa che a noi può sembrare piuttosto di un ottimismo ingenuo e favolistico.

I Tre Veleni *oscurano* la mente, si è detto, perché la mente, e in generale la natura di tutti gli esseri, di per sé è concepita come assoluta⁴ chiarezza e purezza. Si tratta di un concetto noto in inglese come *buddha*

³ Dico “troppo” perché a Mingyur Rinpoche capita di specificare che, nel “livello relativo”, alcuni attaccamenti sono positivi, a seconda del loro oggetto.

⁴ Qui per me cominciano, sotto un certo profilo, i problemi e le contraddizioni: dopo aver affermato che non esistono cose in sé, perché tutto è molteplice, interdipendente e impermanente, ecco comparire, non so come, un altro piano dove l’assoluto e l’essenza, per quanto propriamente inesprimibili a parole, invece esistono: il buddismo distingue tra *realtà relativa* e *realtà assoluta*. Quest’ultima è

nature, che non so come si sia soliti tradurre in italiano, ma che letteralmente significa qualcosa come “la natura sveglia”.

«[Buddha nature is] not something created or imagined. It's the heart or essence inherent in all living beings: an unlimited potential to do, see, hear, or experience anything. Because of buddha nature we can learn, we can grow, we can change. We can become buddhas in our own right.

Buddha nature can't be described in terms of relative concepts. It has to be experienced directly, and direct experience is impossible to define in words [...].

Though buddha nature defies description, the Buddha did provide some clues in the way of signposts or maps that can help direct us toward that supremely inexpressible experience. One of the ways in which he described it was in the terms of three qualities: boundless wisdom, which is the capacity to *know* anything and everything – past, present and future; infinite capability, which consists of an unlimited power to raise ourselves and other beings from any condition of suffering; and immeasurable loving-kindness and compassion – a limitless sense of relatedness to all creatures, an open-heartedness toward others that serves as a motivation to create the conditions that enable all beings to flourish.

Undoubtedly, there are many people who fervently believe in the Buddha's description and the possibility that, through study and practice, they can realize a direct experience of unlimited wisdom, capability, and compassion. There are probably many others who think it's just a bunch of nonsense [...].

Unlike many of his contemporaries, however, the Buddha didn't try to convince people that the method through which he found release from suffering was the only true method. A common theme running through many of the *sutras* could be summarized in modern terms as “This is just what I did and this is just what I recognized. Don't believe anything I say because I say so. Try it out for yourselves”» (pp. 87-89).

Non so se tutte le scuole del buddismo condividano questa idea della *buddha nature*, ma certamente nel buddismo tibetano è così. Dunque ci troviamo di fronte a gente che *contemporaneamente* crede che *dukkha* sia la condizione “fondamentale” o “di base” (*basic*) della vita, ma che, ancora più a fondo, l'esistenza sia qualcosa di illimitatamente puro, potente e buono, non scalfibile dal tempo né dalla morte. Benché, propriamente, di questo piano perfetto della realtà assoluta non si possa parlare, in quanto al di là del concetto e di tutte le determinazioni relative: io e altro, davanti e dietro, prima e dopo, bene e male, qui e altrove, tutto e niente ecc⁵.

Piano che però in qualche modo “trasluce” nella nostra esperienza quotidiana, in quanto sua essenza e sorgente profonda⁶, e che, *in a long run* (come direbbe Sini citando Pierce), applicandosi molto nello studio e nella pratica, si può anche raggiungere, e questo significa essere un Buddha. Ciò non implicherebbe eliminare o evadere dal piano della realtà relativa ma in qualche modo “trascenderlo dall'interno”, starvi dentro completamente liberati da ogni sofferenza e dimoranti nella perfezione della propria natura profonda (a ciò ci si riferisce quando si parla di unione di *samsara* e *nirvana*, condizione che deriva dall'aver pienamente realizzato l'esperienza diretta della realtà come unione di vuoto e manifestatezza o chiarezza (*union of emptiness and clarity*)).

Tutto ciò, probabilmente, aiuta a comprendere un po' meglio perché questi simpatici omini con la testa rasata e la veste rossa siano sempre così sorridenti... O perché Mingyur Rinpoche sia così atto a vedere la vita sempre da una luce positiva e ad evidenziare quanto di buono possediamo e sperimentiamo ogni giorno, spesso senza accorgercene o senza dargli importanza: ivi comprese le ricadute positive di esperienze decisamente spiacevoli (tra cui, ad esempio, il fatto che spesso le sventure sono una molla che ci spinge a migliorare, oppure che ci fa comprendere le cose da un punto di vista nuovo). O anche come sia possibile che egli abbia intitolato prima un libro e poi un corso di meditazione “la gioia di vivere” (*The Joy of Living*).

Bisogna infatti tenere presente che gli aspetti della dottrina buddista non vanno mai disgiunti dalla pratica. Ed è questo per me l'aspetto di maggior interesse: ovvero come queste visioni tradizionali si attualizzano e si incarnano, oggi, sotto la guida di un certo determinato maestro, in un certo programma articolato di

identificata come “vuoto” (*emptiness*) o unione di vuoto e chiarezza/limpidezza/trasparenza (*union of emptiness and clarity*, dove *clarity* fa riferimento alla manifestatezza delle cose così come sono).

⁵ In quanto il piano della “realtà assoluta” (*buddha nature*, *union of emptiness and clarity*) è quello di cui non si può parlare ma solo fare esperienza diretta, mi viene da dire che siamo nel campo di una mistica dell'aldilà del discorso, un al-di-là che *per me* (ma direi *per noi*), appunto, non è di questo mondo, cui pertiene invece la tensione e lo scambio co-implicante tra discorso e ciò che discorso non è, ma che solo nel discorso puoi dire.

⁶ Sorgente quindi anche di quegli aspetti che originano *dukkha*.

insegnamento/apprendimento, rivolto virtualmente a chiunque, e dove la relazione appunto è pedagogica, non terapeutica. La diade qui non è terapeuta/paziente ma è *teacher/student*, o, come potremmo dire con Grotowski, *teacher/performer*, giacché se parliamo di meditazione la conoscenza è molto evidentemente *questione di fare*: la meditazione è un esercizio che si impara a fare e il cui abito si impara a poco a poco a trasferire alle occasioni della vita quotidiana.

I testi classici tibetani sono sempre organizzati in tre parti, una che riguarda i principi o la visione, una sull'esperienza, cioè sulla meditazione, e una sull'applicazione alla vita di ogni giorno. Anche il corso *The Joy of Living* segue questo schema in ogni argomento che presenta, ed è strutturato in tre grandi sezioni: calmare la mente (*Calming the Mind*); aprire il cuore (*Opening the Heart*); svegliare la saggezza (*Awakening Wisdom*). Per svolgerne ciascuna ci si impiegano più o meno sei mesi.

Nella prima sezione si inizia a familiarizzare con l'elemento centrale e costitutivo di tutta la pratica meditativa, ovvero la "consapevolezza" (*awareness*). Si tratta del semplice accorgersi, così come avviene, del fatto che qualcosa che sta accadendo sta accadendo (me ne posso accorgere a parole, sentendone la sensazione ecc.). Questa familiarizzazione avviene attraverso esercizi di "meditazione a riposo" (*resting meditation*) in cui, per meglio riconoscerla, si restringe il campo della propria *awareness* a un certo oggetto o a una certa categoria di oggetti, cercando di dimorare per un po' di tempo in questo riconoscimento. Ad esempio, posso, di volta in volta, notare i suoni e i rumori che mi circondano, oppure gli odori se ci sono, il gusto di qualcosa che mastico, le sensazioni del corpo, o la forma e il colore di un oggetto davanti a me (insomma gli oggetti dei sensi). Non è richiesta una particolare attenzione assai focalizzata, o l'aspettativa di vivere una chissà quale particolare esperienza "spirituale" o senso speciale di rilassamento e di pace: l'idea è stare con ciò che si presenta come si presenta, a prescindere dal fatto che sia o non sia piacevole e che sia o non sia peculiare (mantenendo un atteggiamento di gentilezza verso se stessi: non è richiesta l'immobilità di una sfinge o l'inclinazione a ignorare dolori insopportabili, né si suggerisce di cominciare da tempi di meditazione troppo lunghi. Anzi, l'indicazione per meglio iniziare è *short times, many times*⁷). In altre parole, si tratta di una forma di osservazione non giudicante: il che non significa affatto che è vietato giudicare (se lo fosse, staremmo ben giudicando!), ma che se ti viene di giudicare ti accorgi, cioè osservi il fatto che stai giudicando. E che se ti viene di vietarti di giudicare, anche questo non è vietato: basta osservare⁸ che te lo stai vietando. In sostanza, nel momento in cui ti metti a fare l'esercizio, tutto ciò che accade è benvenuto (un formidabile ed elegantissimo strumento "fenomenologico").

In seguito si impara a meditare senza scegliere un oggetto particolare e questa è la *objectless meditation* (meditazione senza oggetto) o *open awareness meditation* (meditazione della consapevolezza aperta), che potremmo descrivere come un semplice "stare a riposo": Mingyur Rinpoche usa l'immagine di quando ci si siede dopo aver fatto un lungo sforzo fisico, e per un po' si è contenti di stare semplicemente lì seduti senza far niente, magari esalando un bel sospiro di sollievo. Anche qui: non c'è un particolare "stato mentale" da ottenere, le indicazioni sono semplicemente «*drop the doing* (lascia cadere il fare)» oppure «*rest as it is* (riposa "così com'è")».

Tutto ciò che accade in questo riposo (sensazioni, pensieri, emozioni) è benvenuto, si lascia arrivare e si lascia andare, ma non si fa l'esercizio particolare di riconoscerlo, o meglio di riconoscere che lo si sta riconoscendo. La *open awareness meditation* è utilizzata come inizio e fine dell'esercizio meditativo, e come pausa al suo interno. Questa alternanza tra meditazione basata su un certo oggetto e meditazione senza oggetto comporta spesso un'oscillazione nella percezione della distanza tra "sé" e "le altre cose". Tipicamente, nel primo caso si avverte uno spazio tra me che percepisco e la cosa percepita (spazio che può anche permettermi di identificarmi meno del solito con quella cosa), mentre nel secondo caso si avverte maggiore compenetrazione e continuità tra sé e l'intorno, cioè si esperisce la soglia, e può capitare di avvertire una sorta di "spaziosità"

⁷ Questo non vuol dire che bisogna sedersi in meditazione formale ogni venti minuti, come se ne fossimo ossessionati; ma che si pratica formalmente (seduti, schiena dritta ma non troppo tesa, sguardo avanti non ondivago) per il tempo che si riesce: poniamo all'inizio cinque minuti. Poi, nel corso della giornata, si richiama l'esercizio più volte durante le attività quotidiane: ad esempio, se siamo su un autobus possiamo ascoltare per qualche momento i suoni, se mangiamo i sapori, se passeggiamo le sensazioni del corpo ecc.

⁸ 'Osservare', benché comunemente usato, rimane forse un termine comunque troppo attivo, che può suggerire l'idea di un'attenzione più o meno intensa. A queste espressioni è opportuno affiancare la considerazione di Grotowski che già citavo nel precedente germoglio: i due uccelli, quello che becca e quello che guarda, in realtà sono uno (i fenomeni non sono altra cosa dal loro darsi come ti si danno). Se hai capito che cos'è *awareness*, *awareness* accade e la riconosci ovunque. È un nome per dire il tuo sentirti al mondo, la tua presenza così come e dove trascorre di momento in momento. Non è una cosa che devi raggiungere o aggiungere: la aggiungi alla tua esperienza nel momento in cui essa compare nel tuo discorso ed inizi a fare l'esercizio (la pratica, il lavoro) di riconoscere che è già lì così com'è lì. Ora ho parlato a parole mie, o a parole nostre, ma è per questo in sostanza che Mingyur Rinpoche può affermare che *non-meditation is the best meditation*, e descrivere una delle tipiche difficoltà che si incontrano quando si comincia a meditare come *trying too hard*.

indeterminata (non riferita ad alcun oggetto specifico). Ma a me pare che a volte possa avvenire anche il contrario.

Dopo essersi familiarizzati con gli oggetti dei sensi, si passa a utilizzare come supporto della meditazione il flusso dei pensieri (verbali o “audiovisivi” che siano) e poi anche quello delle emozioni. Oggetti che possono essere più sfuggenti e problematici ma che sono molto stimolanti, in quanto al cuore di chi riteniamo di essere. Mingyur Rinpoche schematizza in particolare l’emozione descrivendola come composta da pensieri, sensazioni, e credenze che li alimentano⁹: questi tre elementi sono tra loro interconnessi e interdipendenti e concorrono a formare ciò che, concependo unitariamente, chiamiamo abitualmente ‘emozione’. Possiamo sfruttare questa plurivocità dell’emozione quando proviamo ad usare come supporto meditativo emozioni che ci mettono a disagio o che diventano troppo opprimenti, scegliendo di porre in primo piano uno dei componenti (in particolare è efficace il “passo indietro”, ovvero il passare ad osservare le credenze di fondo che supportano l’emozione). Vigè sempre l’indicazione della gentilezza: oltre allo *step back*, il maestro consiglia anche, all’occorrenza, «*try something different* (medita su qualcos’altro)» o «*take a break* (smetti di meditare e fai un’altra cosa)».

Queste pratiche sono le fondamenta della meditazione e generalmente hanno l’effetto di acquietare la mente (da cui il titolo della sezione).

La seconda sezione, intitolata “aprire il cuore”, è dedicata a coltivare i cosiddetti Quattro Incommensurabili: amore, o generosità amorevole (*love, loving-kindness*), compassione, gioia ed equanimità. Qui si incontra per la prima volta, dopo quello “a riposo”, un altro stile di meditazione noto come “analitico” (*analytical meditation*). S’intende così, semplicemente, l’operazione di dirigere i propri pensieri consapevolmente verso qualcosa (*thinking with awareness*). In pratica, in questi esercizi si fa uso volontario di parole e immagini, e lo si fa per espandere gradualmente la propria attitudine alle quattro suddette virtù. Nella misura in cui esse sono anche emozioni, possiamo dire che in questo caso la pratica buddista è volta ad amplificarne alcune identificate come positive (altro che liberazione *dalle* emozioni!).

Si fa, a questo punto, la conoscenza di un altro concetto, correlato a quello di *buddha nature*: ossia *basic goodness* o *basic innate goodness* (bontà di base/fondamentale o bontà innata di base/fondamentale). Si tratta dell’idea che tutti gli esseri viventi, per natura, ricerchino la felicità e rifuggano la sofferenza, e che questo ineliminabile aspetto ne costituisca l’altrettanto ineliminabile e naturale bontà (e in certo modo anche la saggezza). In sostanza, l’esatto opposto del discorso dei Tre Veleni. Quando e come allora questa bontà di fondo si muta in “velenosa” e nociva? Quando appunto è accompagnata dal primo dei Tre: l’ignoranza, che, ricordo, è concepita come il prendere le distinzioni relative come assolute, ovvero credere all’esistenza di stabili e separate cose in sé. Il che dà luogo all’attaccamento o alla fissazione (*grasping, dzinpa*), che a sua volta causa la sofferenza/*dukkha*. «Proprio “Io” (visto come cosa in sé) voglio proprio quella cosa là (altra cosa in sé) e non voglio proprio quella cosa là. E tutte queste cose che sto dicendo credo che esistano veramente».

Per coltivare le quattro virtù “incommensurabili” dunque ci si appoggia, per così dire, alla bontà di fondo, e ci si esercita ad allargarla e ad espanderla, liberandola dall’ignorante e ristretto riferimento egocentrato (benché in queste pratiche non si lavori ancora direttamente sulla “saggezza”, oggetto della terza sezione).

Si parte dall’amore, o generosità amorevole, che è inteso come il volere la felicità (e poi comportarsi di conseguenza, naturalmente). Si comincia da dove è più facile, cioè prendendo come oggetto se stessi o una persona che ci stia a cuore (ma può essere anche un animale), e si fa l’esercizio di augurare la felicità. Si tiene in mente l’immagine della persona cara e si può ripetere per un certo tempo una frase come: «che tu possa avere la felicità e le cause della felicità»¹⁰; oppure si può usare il respiro, immaginando che durante l’espiazione l’amore esca dalle nostre narici sotto forma di una luce chiara ed arrivi all’altra persona (o a se stessi) portandole felicità. Qui la respirazione può essere un po’ più profonda, ma non dovrebbe essere mai forzata. Dopo essersi esercitati per un tempo congruo con gli oggetti più facili, si passa a indirizzare l’amore verso persone più neutre, quelle per cui non proviamo sentimenti particolari (che so, l’autista dell’autobus, un vicino di casa che non conosciamo bene, ecc.); dopodiché si arriva alle persone difficili, quelle per cui proviamo sentimenti negativi (qui i miei soggetti d’elezione sono stati taluni capi politici...); per infine giungere ad indirizzare il proprio augurio di felicità a tutti gli esseri viventi (ed è qui che il sentimento diventerebbe “incommensurabile”). I modi restano sempre quelli indicati.

⁹ Il termine ‘credenza’ (*belief*) qui è usato in un senso molto aperto e generale: è un fuoco che mi pare stia sotto l’emozione, e può essere anche un’altra emozione. Ad esempio, mi sembra che l’emozione X sia alimentata dalla paura Y o dal desiderio Z (e quindi in certo modo “credo” che una data situazione potrebbe procurarmi sofferenza o felicità).

¹⁰ Meditare ripetendo una parola o immagine significativa è anche un metodo usato per acquietare la mente (se ne fa cenno nella prima sezione *Calming the Mind*).

La compassione è intesa, specularmente, come l'augurare la liberazione dalle sofferenze. Si procede passo passo allo stesso modo, da sé a tutti i viventi, tenendo in mente l'essere o gli esseri viventi a cui ci indirizziamo, e usando una frase come: «che tu possa essere libero dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza»; o immaginando che durante l'inspirazione un fumo scuro esca dal vivente in oggetto ed entri in noi dalle nostre narici, portando via la sofferenza, e che quest'ultima esca di nuovo da noi durante l'espiazione, mutata però in felicità, da rimandare al vivente sotto forma di luce o fumo chiari (questa pratica in tibetano si chiama *tonglen*, che significa *sending and taking*, ossia inviare e prendere/ricevere). Mingyur Rinpoche spiega questo esercizio dicendo che la compassione è come una forma di "riciclo interiore" che è capace di trasformare la sofferenza in felicità.

La gioia s'intende come costituita da apprezzamento e gratitudine per le cose belle che si hanno (suoi "ostacoli" sono invece *expectation*, l'aspettativa, e *comparison*, il paragone). Si procede notandole e rallegrandosene. Sono vivo: «*Wonderful!*»; posso vedere, udire, ecc.: «*Wonderful!*»; possiedo consapevolezza, amore, compassione e saggezza: «*Wonderful!*»; ho doti e capacità che incarnano in modi assolutamente singolari e irripetibili come X, Y e Z: «*Wonderful!*»; ho un tetto sulla testa, tre pasti al giorno, cibo buono e sano ecc. ecc.: «*Wonderful!*». E si può utilizzare la ripetizione della frase d'augurio: «Che tu possa continuare ad essere felice e libero dalla sofferenza»; nonché abbinare la respirazione. Inspirando si immagina che la persona oggetto di meditazione continui ad essere libera da sofferenza, ed espirando si immagina che essa continui ad essere felice (in questo caso luce o fumo si lasciano da parte). Si procede anche qui partendo da sé e arrivando infine a includere tutti gli esseri viventi.

L'equanimità è concepita, invece, come la capacità di vedere che ogni azione, pensiero, emozione, sia nostri che altrui, sono in ultima analisi riconducibili all'intento di fondo che costituisce la *basic goodness*, cioè cercare la felicità e scansare la sofferenza. Questo che si tratti di azioni (o pensieri ecc.) buone come orribili: a monte, l'intento resterebbe sempre lo stesso, per quanto magari "traviato" da strategie e prospettive controproducenti o nocive. In altre parole s'intende che, per vie che possono essere le più varie, stiamo tutti sempre chiedendo e cercando la stessa cosa, e, *in questo*, siamo uguali e lo sono tutti i nostri pensieri azioni emozioni ecc.

Qui, per meditare ci si esercita a mettersi nei panni degli altri. Ci si dice qualcosa di simile: «lui si comporta così e così, ma in fondo è come me, perché queste azioni A e B, da questa particolare prospettiva P e seguendo questa certa strategia S, comunque sono un mezzo (per quanto magari strano e contorto) con cui egli cerca di ottenere felicità». Poi si passa a considerare gruppi di persone con cui non ci identifichiamo o che troviamo ostili, e si fa lo stesso esercizio, cercando però, inoltre, di immaginare come "loro", cioè i membri del loro gruppo, dalla loro ipotetica prospettiva, guardano "noi" che apparteniamo ad un altro gruppo; e ci si esercita a vedere come questo sguardo non sia che un modo in cui essi incarnano la loro *basic goodness*. Anche in questo caso si può usare una frase d'augurio, come: «Che tutti possiamo dimorare nell'equanimità, liberi da ignoranza, attaccamento e avversione. Che il mondo possa essere in pace».

La mia esperienza, riguardo a tutte queste pratiche che possono sembrare ingenuo o bizzarre, è che, se si riescono a superare gli eventuali dubbi e imbarazzi, esse possono essere anche molto gratificanti ed efficaci: per quanto mi riguarda, posso testimoniare un aumento statisticamente rilevante della mia attitudine all'empatia.

La terza macro-sezione riguarda la saggezza, ed in essa il lavoro si concentra sul sé. Veniamo qui gradatamente a conoscenza di tre "livelli di comprensione del sé", i primi due attinenti a ciò che i buddisti chiamano *realtà relativa*, l'ultimo invece attinente a ciò che chiamano *realtà assoluta*: si tratta rispettivamente di *unhealthy sense of self* (il senso di sé non salutare), *healty sense of self* (il senso di sé salutare) e da ultimo *the self beyond self* o *luminous self* (il sé oltre sé o il sé luminoso), che sono le due facce della stessa medaglia "assoluta" e hanno a che fare con la nozione di "vuoto" (*emptiness* in inglese, *tongpa nyi* in tibetano).

Non mi soffermerò su quest'ultimo aspetto, perché, come anticipavo nel germoglio precedente, il mio grado di condivisione della faccenda, nel merito, è quasi nullo, salvo il fatto che l'aver attraversato queste parti del corso mi suggerisce certi temi su cui dovrò continuare ad interrogarmi. Dunque, non sarei un buon narratore: finirei solo col dire come tutto mi paia contraddittorio e come non corrisponda al mio modo di vedere il mondo, e quindi come le pratiche correlate, su di me, non abbiano potuto sortire effetti efficaci¹¹ (a parte quello che ho già menzionato, che non è comunque da sottovalutare).

¹¹ In meditazione, se non sperimenti una qualche forma di efficacia, vuol dire che non hai fatto l'esperienza: e se non hai fatto l'esperienza, di che vuoi parlare? Certo, un'analisi "filosofica" della nozione di vuoto e di come essa viene articolata potrebbe anche essere di per sé molto interessante: ma provare a farla porterebbe via altro tempo e spazio, e non è affatto detto che io sia la persona adeguata.

Aggiungo solo che questo livello “assoluto” in qualche modo depotenzia la realtà del “relativo”: se infatti, in quest’ultimo livello, noi e le cose siamo impermanenti e cambiamo ogni secondo, nel livello assoluto siamo al di là del tempo, e da questo punto di vista ultimativo, ad esempio, si invecchia e si muore solo “apparentemente”. Tutto ciò per me è inaccettabile, benché possa comprendere come serva al buddismo (o a questo buddismo) a risolvere alla sua maniera il problema della “sofferenza naturale”, cioè quella in cui la nostra prospettiva è *in ultima istanza*¹² ininfluyente e impotente (morte, malattia, disgrazie e calamità naturali ecc.), salvo che essa non allenti la presa dell’attaccamento alla vita stessa. Dici che c’è una realtà più reale di quella quotidiana (per quanto tu dica che essa non sia altrove ma, diciamo, “sotto e dentro” di essa), quindi la realtà di tutti i giorni diventa meno reale e tu puoi mollare più facilmente il *grasping*. Ma non è un indorare la pillola del dolore e della morte? Non dovremmo semmai proporci come liberazione *per noi* più augurabile quella di accettare ciò che non si può cambiare? Ossia di accettare che una liberazione totale e definitiva dalla sofferenza è un sogno irrealizzabile, non di questo mondo¹³? Non sarebbe questo un modo più autentico e rigoroso, per noi, di mollare la presa?

Quanto a questa incompatibilità, però, non ne farei tanto o soltanto una questione di frizione Oriente-Occidente, ma piuttosto tra modernità e religiosità tradizionale (per me è infatti, per capirci, altrettanto incomprendibile il significato di un Dio fatto uomo che muore e risorge per liberare l’umanità dal peccato).

Ma procediamo, restando quindi al livello della cosiddetta “realtà relativa”, che è quella con cui ci confrontiamo normalmente: ovvero quella in cui sussistono distinzioni.

Il “senso di sé non salutare”, che sarebbe all’origine della nostra sofferenza emotiva, è quello che si prende come fosse una cosa in sé assolutamente esistente, solida e reale (e fa parte di ciò che Mingyur Rinpoche chiama *fake relative reality*). Ha tre attributi: singolarità, indipendenza e permanenza. Il sé, dunque, qui si concepisce come unitario, in-dividuale, separato, prescindente dalle relazioni e dalle contingenze in cui si trova, stabile nel tempo. Il “senso di sé salutare” è l’opposto: quello che comprende la sua relatività (e fa dunque parte della *true relative reality*). Esso ci libera dalla sofferenza emotiva, e i suoi attributi sono molteplicità (ovvero l’esser composto da vari *pieces*, “pezzi”), interdipendenza (l’esser qualcosa solo per la relazione con un’altra cosa: sei figlio perché ci sono i tuoi genitori e genitore perché c’è tuo figlio; e perché i tuoi a loro volta hanno avuto genitori e così via¹⁴), e impermanenza (l’incessante mutare).

Lo stile analitico di meditazione qui si basa sul porsi domande. Ci si chiede: «Chi sono io? Dove sono?». L’intento, nel rispondere, non dovrebbe essere tanto quello di elaborare un’articolata enunciazione filosofica, ma di ravvisarsi concretamente come e dove ci si ravvisa; e, a questo fine, è possibile servirsi anche dello stile di meditazione “a riposo”. Chi sono? Dove sono? Sono in questo respiro, in questo flusso di sensazioni, di pensieri, nel trascolorare delle tonalità emotive? O sono nel mio ruolo sociale, nel mio lavoro (retribuito e domestico), nella mia sessualità, nel rapporto coi miei amici? In quello che amici e parenti pensano di me? Nelle aspettative che su di me ha la società, per come io le vivo? Ecc. ecc. O forse sono nei giri dell’*axis terrae* e dell’*axis animae*? In questo discorso, in questo domandare? (ok, diciamo che le ultime domande non me le ha suggerite Mingyur Rinpoche...). Si capisce bene, credo, come una pratica del genere possa essere efficace nel far emergere il carattere non statico e monolitico ma plurivoco, relazionale e diveniente di ciò che chiamiamo “noi stessi”.

Ma, anche in questa sezione, si procede passo passo e ci si esercita per un tempo congruo a meditare su ciascun attributo, dapprima nella versione “ignorante” o limitata e poi in quella “saggia”. Si inizia quindi con la singolarità e la molteplicità, per poi passare a indipendenza e interdipendenza, e poi a permanenza e impermanenza. Per ognuno di essi, il maestro offre come dei “quadretti orientativi” degli aspetti che lo caratterizzano, in modo da indirizzare lo studente nel riconoscimento. Ad esempio, per quanto riguarda la “singolarità”, egli spiega che, quando percepiamo il nostro sé come singolare, abbiamo la tendenza a categorizzare, a unificare i concetti, tendendo a concepirli e percepirli come fortemente unitari e solidi, e ad enfatizzare le separazioni: “questo va bene”, “questo va male”, “il mio gruppo”, il loro gruppo”. Tendiamo anche, su un piano che noi diremmo psicologico e che loro chiamano sottile (*subtle level*), ad essere egoisti o arroganti¹⁵

¹² “In ultima istanza”, perché per altro verso il nostro atteggiamento verso la sofferenza rispetto a cui “non possiamo farci niente” cambia radicalmente il modo in cui la viviamo, e quindi in questo senso possiamo farci molto (a seconda, direi io, degli strumenti di cui disponiamo e delle occasioni di cui si è costituita e si viene costituendo la nostra vita).

¹³ Una cosa simile scriveva Enrico Bassani, ricordando Guidano: «benessere non è sinonimo di “vivere solo emozioni piacevoli”». Assumo l’affermazione declinandola nel mio contesto, e dico che per esercitarsi a essere felici non c’è bisogno di prospettare la liberazione totale dalla sofferenza.

¹⁴ Si tratta delle relazioni che costituiscono le varie “facce” e prospettive in cui si danno i fenomeni, nonché le cause e le condizioni del loro emergere (*causes and conditions*).

¹⁵ Mingyur Rinpoche è consapevole del fatto che questo pensiero che, per così dire, “taglia le cose con l’accetta” e fa di tutta un’erba

(“devo vincere”, “sono il migliore”, “non m’importa degli altri”, “e io?” “e la mia idea, la mia causa, la mia cultura, il mio gruppo, ecc.?”), o al contrario possiamo avere bassa autostima o odio verso noi stessi (“sono un fallito”, “non valgo niente”, “sono inutile”). L’idea non è quella di identificare come “negativi” i nostri atteggiamenti che scopriamo riferibili a singolarità, indipendenza e permanenza¹⁶, e tentare di eliminarli (sarebbe, ancora una volta, un atto di avversione), ma di *vederli*, di portarli a consapevolezza. Tanto basta, secondo i buddisti, per trasformarci, passo dopo passo: è l’*awareness* che ci pone sulla via della liberazione. Aver visto, infatti, dico un po’ a parole mie (ma senza inventarmi nulla), ci pone piano piano a distanza, crea spazio, fa capire che non siamo “solo quello” (quel nostro desiderio, quel nostro sogno, quella nostra idea, quella nostra emozione ecc.) e che forse possiamo avere la forza di capire meglio, di non soccombere del tutto alla sua virulenza, e quindi poi di agire meglio, sottraendoci all’azione negativa che può scaturire da un impulso immediato. Possiamo avere la pazienza di guardare tutti “i pezzi” della molteplicità del reale che ci si danno a vedere, in noi e fuori di noi, cercare di comprenderne le relazioni, ossia il modo in cui si com-pongono, e come la loro composizione si sia sviluppata e si sviluppi in un divenire incessante, e sulla base di questa visione cercare di orientare il nostro agire, dando il nostro meglio ma senza attaccarci troppo al risultato prefissato (che non dovrebbe essere la felicità della “singolarità”, dell’io-cosa in sé, ma la felicità dell’io-relazione, dell’io-mondo potremmo dire). Ma senza mai arrenderci: “lasciar andare” non significa arrendersi. Dice Mingyur Rinpoche: «*Try your best, and let go of the result. But don’t give up!*».

Quando ci si è esercitati a dovere si passa ad esaminare, sempre usando lo strumento della domanda su di sé e gli assi interpretativi singolarità-molteplicità, indipendenza-interdipendenza e permanenza-impermanenza, quelle che per i buddisti sono le cinque “afflizioni” emotive per eccellenza (*the five Kleshas*): attaccamento/bramosia, avversione/odio, ignoranza, orgoglio e gelosia. Si mette alla prova con queste la tecnica della trasformazione mediante *awareness*, che vuol essere, appunto, una trasformazione nell’accettazione, non nell’avversione (ma nell’accettazione dell’avversione, all’occorrenza: sempre nel segno di quello “spazio” che la consapevolezza crea). Si fa così: se nessuna di queste afflizioni è presente quando ci si mette a meditare, si riporta alla memoria un momento della vita in cui la si è provata, o si evoca nel pensiero una situazione capace di provocarla. Si procede quindi ad osservare l’emozione così come si presenta, nei suoi componenti *molteplici* (pensieri, sensazioni, “credenze” di fondo), si osserva come stanno insieme, cioè come sono *interdipendenti* nel darle luogo, e come cambiano senza sosta, con cambiamenti che possono essere minuscoli o assai sensibili (l’*impermanenza*). Quindi ci si chiede: com’è il mio senso del sé quando provo quest’emozione? E si trova che questo ricade in caratteristiche “non salutari”: ad esempio posso trovare un voler tenere tutto in pugno, sotto il mio controllo, o al contrario la sensazione che tutto sia confuso e al di fuori del mio controllo (sono considerati aspetti “sottili”, “mentali”, dell’idea di indipendenza del sé). Come sempre in meditazione, specie quando si lavora con le emozioni, vige la regola della gentilezza: non si parte mai dalle cose più difficili da affrontare, e, se è il caso, si può sempre interrompere passando ad altri esercizi o prendersi una pausa.

L’ultima sotto-sezione del corso sulla saggezza è intitolata *timeless awareness*, ma di questa, anche volendo, non potrei parlare perché non l’ho ancora affrontata.

In conclusione, credo in qualche maniera di aver mostrato come sia possibile che tradizioni distanti, nel terreno comune del mondo globale, che poi è il mondo che si viene “occidentalizzando”¹⁷, possano trovare modo di parlarsi e in certa misura di comprendersi, ma soprattutto, nella comprensione e nel fraintendimento (che è nella comprensione è strutturale), di offrirsi l’un l’altro un fiore della propria eredità: io *questo* inestimabile dono, nell’incontro con il corso di meditazione, credo di aver ricevuto. Non si tratta della panacea che

un fascio, può essere un valido mezzo di sopravvivenza. Di fronte alla belva inferocita che lo attacca in campo aperto, l’essere umano armato dice: «o tu o io; non io, ma tu», e spara. Forse Mingyur Rinpoche non lo farebbe (chi può saperlo *prima*), ma certo non starebbe troppo a rimproverare chi l’avesse fatto. Cercherebbe piuttosto di insegnargli a non trasportare questo “schema mentale” ad altri contesti, e come comportarsi qualora gli accadesse di farlo.

¹⁶ Anche perché, come già detto, i nostri schemi e atteggiamenti “ignoranti” sono intesi comunque come espressione, per quanto oscurata e distorta dall’attaccamento (*grasping*, *dzinpa*), della nostra *buddha nature* pura, buona, illimitatamente saggia, capace e libera da sofferenza. E dunque in un certo senso anch’essi contengono, a saperla vedere, una certa saggezza (e come sempre, è questo *vedere* che trasforma e libera). Ad esempio, si dice che, obnubilata dentro la bramosia, c’è la “saggezza del discernimento” (quando desideri distinguere, dici questo sì questo no, questo va bene questo va male).

¹⁷ In tale mondo globale può accadere, ad esempio, che Yongey Mingyur Rinpoche a nove anni (se ricordo bene l’età) conosca Francisco Varela, che è andato a casa sua in Nepal per studiare meditazione sotto la guida di suo padre, il famoso maestro Tulku Ugyen Rinpoche; che i due vadano d’accordo, e che Varela si diverta a dargli varie nozioni scientifiche, di cui il piccolo Yongey si mostra subito molto curioso. Una curiosità che egli coltiverà per tutta la vita, specie da quando, a sua volta diventato maestro, viaggerà in occidente, studiando alcune lingue a cominciare dall’inglese, per poter tenere conferenze e corsi; e gli capiterà di sottoporsi, negli Stati Uniti, a risonanze magnetiche funzionali nell’ambito di indagini circa gli effetti della meditazione sul cervello in chi è un praticante di lungo corso: e così farà amicizia con neuroscienziati e psicologi, leggerà i libri e gli articoli da loro suggeriti, ecc.

risolve tutti i mali, né tantomeno della “Verità”, ma di un considerevole *set* di strumenti e di pratiche da poter utilizzare in vista del «conosci te stesso» e di una qualche ipotesi di felicità¹⁸. Un assortimento certo non esaustivo, come nessuno potrebbe esserlo, perché il campo è inesauribile e l’esercizio è infinito. Una cassetta di attrezzi utili che si *insegna* e si *impara* ad usare: quell’atteggiamento e quella capacità pedagogica o paideutica¹⁹ che a me sembra nella nostra attuale cultura latiti molto, almeno per quel che attiene alla cura delle emozioni; e che mi auguro anch’essa, coi suoi mezzi, riesca presto a mettere meglio a fuoco. Inoltre, mi pare particolarmente interessante il fatto che il buddismo abbia legato la via per la felicità al superamento della credenza nelle cose in sé. Se anche noi abbiamo iniziato a credere nell’infinita relatività e connessione del tutto, nell’essere una “matrioska in continuo sommovimento”, questa cosa credo che ci coinvolga: quantomeno come interrogazione. E, se l’abito del domandare circa se stessi e le proprie emozioni è la cura delle emozioni propria di noi “soggetti mechratici”, come suggerisce Enrico Bassani, prendo congedo con la domanda-viatico per me più importante alla luce dell’esperienza che qui, per sommi capi, ho provato a raccontare. Come cambia per noi, come dovrebbe o potrebbe cambiare, in vista della felicità, il rapporto con noi stessi, le nostre emozioni azioni e discorsi, i nostri desideri sogni paure aspirazioni progetti rimpianti ecc., se non crediamo più che tutte queste (e noi con loro) siano “cose” intrinsecamente esistenti? Ovvero, esistenti a prescindere dalle relazioni che le hanno fatte e le fanno accadere e insieme trascolorare (fiorire e sfiorire, tornare e partire, indugiare e sparire)? Perché un conto è esprimere un concetto a parole, un altro è imparare a comportarsi e vivere di conseguenza²⁰. E saperlo insegnare.

(5 dicembre 2022)

¹⁸ Del resto questo Enrico Bassani lo sa molto bene, e lo esplicita nel suo testo quando scrive che, nel costruire la narrazione che produce benessere, ossia quella che integra, com-prende e dà senso agli episodi della vita e all’emotività che ne deriva, «un ruolo imprescindibile lo gioca proprio quella cultura (nel senso più ampio possibile e, insieme, più personale, del termine) da cui proveniamo, in cui ci riconosciamo e attraverso cui abbiamo la possibilità di articolare il nostro stesso mondo interiore (buddismo compreso)». Ho l’impressione che la sua valutazione sull’incompatibilità antropologica tra buddismo e occidente derivi o da una conoscenza superficiale dell’argomento o da incontri molto meno fortunati del mio.

¹⁹ Nel testo precedente ho preferito questo termine, semplicemente per dargli una connotazione transdisciplinare, distinguendolo dalla pedagogia come campo specialistico.

²⁰ La risposta del buddismo è la via dell’*awareness*, dell’empatia, dell’amore-compassione e del liberarsi dall’attaccamento. E noi? Ci interessa? Non ci interessa? Siamo d’accordo? Non lo siamo? Che proporremmo? E perché? E come?