

Il DNA del buddhismo

discorso tenuto da S. Batchelor - 20 nov. 2012 – Pian dei ciliegi

Trascrizione a cura del sangha di Piacenza

1^ Parte

Il discorso di questa mattina si intitola *Il DNA del buddhismo*.

Proviamo spesso la difficoltà di essere aperti, onesti e sinceri anche con le persone alle quali ci sentiamo più vicini. Abbiamo paura di essere onesti con noi stessi, paura che i nostri sentimenti espressi non vengano rispettati. Queste difficoltà hanno a che fare con il senso dell'io, cioè con l'immagine che abbiamo di noi stessi. Il nostro io è qualcosa di incerto. Noi stessi non sappiamo bene che cosa sia.

Che cosa c'è nel nostro senso dell'io che ostruisce la nostra capacità di vivere?

Ci aggrappiamo all'immagine che abbiamo di noi stessi, ma senza bene sapere che cosa sia questa immagine. Il sé è qualcosa di impermanente, qualcosa che emerge ed è in divenire. Ma in che modo ci si attacca al sé, al senso del me, in modo viscerale?

Questa condizione veniva descritta dal Buddha come l'essere nelle grinfie di Mara (la raffigurazione della morte). Quando ci si aggrappa al "me" è una forma di morte.

Credo sia utile riflettere su queste idee per capire che tipo di cambiamento può operare il Dhamma in questa prospettiva.

Ci sono realtà profondamente radicate nella nostra struttura esistenziale.

Io credo che lo scopo principale del Dhamma sia aiutarci a liberarci dalla morsa dell'attaccamento al "me".

Per quale motivo il buddhismo si è diffuso in tante parti del mondo laddove il giainismo e il brahmanesimo non si sono mai mossi dai loro confini culturali?

Il Buddha andava a toccare qualcosa che riguardava l'umanità in generale, che non era limitato a un'epoca e a un'area particolare. E' un processo tutt'ora in atto. Il buddhismo sopravvive perché è in grado di trasformarsi nell'incontro con altre culture.

Intendo il buddhismo come una forma di vita organica, qualcosa di vivo che cresce.

Tutte le forme di vita organica hanno incastonato a livello cellulare il codice del DNA, composto da quattro basi nucleari, da quattro componenti.

Possiamo chiederci qual'è il DNA del buddhismo? Quali sono le sue basi nucleari?

[*ndr. Batchelor vuole dimostrare che queste quattro basi sono, in pāli, dukkha, samudaya, nirodha, maggha*].

Dukkha, è meglio non tradurlo, ma significa sofferenza.

Samudaya è il sorgere, ciò che emerge

Nirodha è ciò che cessa

Maggha è il sentiero

Questi quattro elementi sono al cuore di ciò che è noto come "quattro nobili verità".

Ma se cerchiamo di ridurre all'essenziale la formulazione delle quattro nobili verità giungiamo a questi quattro termini. Tornando a questi termini chiave ci diamo la possibilità di riconfigurarli in modo nuovo. Ogni nuova configurazione richiede che rimaniamo fedeli al testo tradizionale da cui siamo partiti: il *Dhammacakkappavattana Sutta* (S.N. 56.11 – *La ruota della legge*)

Il cardine attorno a cui si muovono questi quattro termini è il rapporto tra samudaya e nirodha.

Come si evince dalla frase che ricorre alla fine del sutta, pronunciata da Kondañña. Tutto ciò che sorge, cessa. Qualunque cosa che è un dhamma che sorge, è un dhamma che cessa.

Questa esclamazione racchiude due dei quattro termini precedenti.

Possiamo chiederci: qual'è il senso di "qualunque cosa che sorge, cessa".

Partiamo dal respiro: qualcosa che sorge e qualcosa che cessa. Anche il battito del cuore.

Nel Samyutta Nicaya (ndr - “i discorsi connessi”, una delle quattro sezioni del canone pāli, abbreviato in SN), c’è una sezione che riguarda la consapevolezza del respiro.

In certi periodi dell’anno, le persone si recavano dai monaci a chiedere come mai il Buddha medita visto che è già risvegliato. Il Buddha, risponde ai monaci di dire loro che nel corso del ritiro dei tre mesi egli si concentra sulla pratica della consapevolezza del respirare, sviluppa la concentrazione attraverso la consapevolezza del respirare. E aggiunge che si può definire brahmavihara, dimora divina, la concentrazione ottenuta attraverso la consapevolezza del respiro.

Sorprende che il Buddha desse tanta importanza ad una pratica considerata da principianti.

Nel sistema contemplativo del tempo del Buddha tutto comincia, si svolge e termina nel contesto di questa esperienza primaria della vita. Respirare è un’esperienza molto intima, diretta e relazionale del sorgere e cessare che costituisce l’esperienza di vita. La concentrazione e la consapevolezza vengono coltivate attraverso la relazione intima con il ritmo primario della vita.

Un altro sutta (SN 12.15: *Kaccayanagotta Sutta – A Kaccayana Gotta*) si incentra sul sorgere e il cessare:

In questo sutta Kaccana chiede al Buddha: Che cos’è sammā diṭṭhi (completa visione)?

La parola sammā significa completo, intero, non tanto retto o giusto contrapposto a sbagliato. Completo (sammā) ha il valore di integro, integrale.

La risposta del Buddha a Kaccana è: questo mondo per lo più dipende da un dualismo. E da cosa è composta questa dualità? E’ composta dall’idea “è” e dall’idea “non è”.

Ma per qualcuno che vede e comprende con completa visione il sorgere del mondo non può esserci l’idea “non è” rispetto al mondo. E’ impossibile dire che il mondo “non è”. Quando noi sperimentiamo il sorgere della vita (mediante il respiro o altri fenomeni), il mondo è innegabilmente presente, c’è. Allo stesso modo per chi vede con completa visione il cessare del mondo, non può esservi la nozione “è” del mondo.

Il respiro esiste? Quando emerge, naturalmente c’è, ma quando scompare, come tutto, non possiamo dire che c’è. Linguaggio e concetti non riescono a cogliere la fluidità dei processi della vita. Questo sorgere e cessare del mondo ci riportano ai due termini centrali: samudaya e nirodha.

Il Buddha prosegue dicendo che dire “tutto è”, è un vicolo cieco. Dire “tutto non è”, è un altro vicolo cieco.

Il termine pāli per vicolo cieco è *anta*, che è un termine connesso a Mara, ossia l’*Antaka*, colui che pone una fine, che porta a un vicolo cieco. L’idea è che aderire all’uno o all’altro dei due vicoli ciechi della dualità è qualcosa di mortificante, che ci ottunde, quindi senza sbandare verso l’uno o l’altro di questi due vicoli ciechi il Tathāgata insegna la via di mezzo.

Ci sono alcuni concetti chiari che sono ricorrenti in contesti diversi.

Questo passo è all’origine della riflessione di Nāgārjuna (ndr. monaco e filosofo buddhista indiano vissuto fra il 2° e il 3° sec. d. C.) sulla vacuità. La parola *sūnyatā* è difficile da comprendere, perché se la traduciamo con vacuità fa pensare al nulla, all’assenza di qualcosa. Nell’intenzione di Nāgārjuna *sūnyatā* è una via centrale (di mezzo), qualcosa che si muove e che evita di imboccare questi vicoli ciechi. Per Nāgārjuna la vacuità è la via centrale, la via di mezzo, e questa via è il maggha, il sentiero. Ma cos’è il sentiero? E’ uno spazio vuoto. Un sentiero, una strada che è sovrapposta al paesaggio naturale.

Un’autostrada a sei corsie ci sembra una violazione del paesaggio, ma ogni sentiero di fatto è uno spazio vuoto. Solo in uno spazio vuoto hai la possibilità di muoverti, di non essere ostruito, niente ti impedisce il movimento. La vacuità è quello spazio aperto nelle nostre vite che ci consente di muoverci. Il sentiero è qualcosa che dobbiamo creare e coltivare nella nostra pratica come si dice nel testo che vedremo in seguito. La nostra pratica consiste nel rimuovere e nel ripulire tutto ciò che blocca e impedisce il movimento. Il Buddha fa riferimento ai cinque impedimenti: attaccamento, avversione, indolenza, inquietezza e dubbio.

Cosa ostruiscono questi impedimenti? Ostacolano il libero movimento possibile in uno spazio vuoto. Troviamo altre metafore e similitudini nei testi che sostengono questo punto di vista, come ad esempio l’immagine dell’entrare nella corrente. Quando chiedono al Buddha: “ma che cos’è la corrente?”, lui risponde che è la via centrale, la via di mezzo, l’ottuplice sentiero.

Ed eccoci tornati al sentiero, uno dei termini che compongono le basi del DNA del Dhamma. Per esplicitare ancora di più cito un verso di Nāgārjuna 24, : chi comprende il sorgere condizionato, comprende la sofferenza, il sorgere, il cessare, il sentiero.

Nelle varie tradizioni theravāda e tibetana troviamo questi quattro termini sempre collegati insieme. Alcuni studiosi ritengono che sia un espediente mnemotecnico per poterli ricordare. Ma a me piace pensare che questi sono i quattro termini chiave da cui è partita l'intera tradizione.

Ma come si arriva da questi quattro termini all'espressione quattro nobili verità?

E' stato dimostrato da alcuni studiosi della lingua pāli che l'espressione "nobili verità" non era contenuta negli strati testuali più antichi. Se si esaminano le versioni standard del discorso in cui compaiono le espressioni "nobili verità" vediamo che l'espressione è stata inserita piuttosto rozzamente a posteriori nel testo. Se il testo originariamente non conteneva "quattro nobili verità", cosa diceva? Non potremo mai essere certi della risposta perché purtroppo non abbiamo il testo originario. Probabilmente per tenerci sul sicuro si può supporre che il Buddha parlasse in origine "dei quattro". Parlerò perciò "dei quattro".

Nel Cristianesimo si parla di trinità. In questo caso, si potrebbe definire quindi "la quaterna", o "la quartina" [ndr. Batchelor utilizza un tono ironico; successivamente Batchelor li ha definiti "i quattro compiti", cfr. *Dopo il buddhismo*, Ubaldini, 2018]

Consideriamo l'idea di verità: tutte le religioni e tutti i partiti politici pensano di avere un accesso privilegiato a qualche verità. La verità è un grosso stendardo che si agita per darsi autorevolezza. Anche il buddhismo asserisce che i propri insegnamenti si fondano sulle quattro nobili verità o sulla diade di verità assoluta e verità relativa. Di certo sappiamo che il Buddha nel suo insegnamento originario non ha mai parlato di verità assoluta e relativa. Ma nonostante questo, tutte le scuole buddhiste basano i loro discorsi su questa diade.

Nel tornare alle fonti dobbiamo guardare con sospetto alla presenza del termine verità.

La mia opinione è che il Buddha non fosse interessato alla verità, ma fosse interessato a offrirci degli strumenti su come vivere la nostra vita e non su cosa fare per pervenire alla verità.

Batchelor fa riferimento al libro del filosofo italiano Gianni Vattimo, *Addio alla verità* (Meltemi, 2009). Vattimo dice che ogni qualvolta viene pronunciata la parola "verità" si affaccia l'ombra della violenza, perché le verità sono separative, perché se la *mia* religione o partito ha o dice la *verità*, il *tuo* partito o religione dice il *falso*. Il termine verità ha lasciato una traccia di morte e distruzione che attraversa tutta la storia a causa di chi difendeva la sua verità con prevaricazione e violenza nei confronti degli altri.

Il Buddha probabilmente evitava il linguaggio della verità proprio per la violenza che porta in sé questo tipo di linguaggio. Non parla in termini di verità.

In un esperimento con il Samyutta Nikaya (uno dei nikaya – raccolte di sutra - più voluminosi), ho ricercato la parola verità.

Il termine ricorre 503 volte. Di queste più di 480 ricorrono nell'espressione "quattro nobili verità".

Se ammettiamo che questa espressione è stata introdotta posteriormente, possiamo mettere da parte tutte queste occorrenze. Restano circa 20 occorrenze che ricorrono in contesti in cui il termine si riferisce al parlare in modo veritiero. *Sacca* (verità) è la virtù del parlare onestamente, non qualcosa in cui credere. E' qualcosa che si fa, non in cui si crede. Questo è molto interessante perché ci esorta a rivedere alcuni dei concetti che sono ritenuti fondamentali nel buddhismo.

Quando si parla dall'idea delle "quattro verità" si arriva ai quattro enunciati considerati veri. Le quattro nobili verità sono quattro frasi pronunciate una dopo l'altra. Il modello solito è quello che parte dall'affermazione che c'è la sofferenza, le cause della sofferenza, la cessazione della sofferenza e della brama, il sentiero che conduce alla fine della sofferenza, e così via.

Presentate in questo modo, queste affermazioni lasciano intendere che il Buddha abbia detto se ci credi, essendo verità, sei un buddhista. C'è un effetto separativo.

L'idea di verità sovrapposta "ai quattro" è avvenuta per far rientrare il buddhismo nella tradizione brahmanica.

Il buddhismo è in questo modo presentato come una via alternativa per ottenere lo stesso scopo del brahmanesimo e del jainismo, ossia la fine del ciclo delle rinascite. A quel punto il buddhismo diventa un'altra religione indiana.

In particolare mi interessa la seconda nobile verità, quella che recita che la brama è l'origine della sofferenza. Questa non è un'idea peculiare del buddhismo ma una concezione di base della religione indiana che risale al *Rg Veda*, ossia a 1000 anni prima del Buddha. Nel *Rg Veda* c'è la famosa frase "al principio c'è il desiderio". Nel mito cosmogonico vedico si parla del tutto, dell'unità (*brahman*), e a un certo punto questa perfetta unità comincia a frammentarsi e a dissolversi a causa del desiderio. Tutta la diversificazione del mondo viene vista come procedere da questa fondamentale vibrazione che è il desiderio (*kama*). E' una spiegazione metafisica dell'origine del mondo a causa della brama, del desiderio. Una volta che si fa questa affermazione la si deve difendere e giustificare e per questo in ambito buddhista sono stati usati fiumi di inchiostro per argomentare perché la brama/desiderio è la causa della sofferenza. Ma francamente è fuori luogo, non c'entra niente se il desiderio è l'origine della sofferenza o no.

La cosa importante nei termini della pratica è lasciare andare la brama. E non credo che il motivo principale per lasciare andare la brama è che ti renda necessariamente infelice. Il problema principale della brama è che ci impedisce di entrare nella corrente. Di fatto la brama è questa morsa che ci ottunde, questo aggrapparsi all'io che ci impedisce di muoverci liberamente.

Nei sutta le affermazioni che possono appartenere ad un brahmano le possiamo mettere da parte. L'enunciato della seconda nobile verità, educatamente la lasciamo da parte. E sgombrato il terreno da queste affermazioni possiamo vedere più chiaramente.

2^ parte

Dukkha (la sofferenza), *samudaya* (il sorgere), *nirodha* (il cessare), *maggha* (il sentiero), sono gli elementi chiave, come i costituenti del DNA che configura un organismo, che costituiscono l'insegnamento del Buddha.

Il modello che abbiamo ereditato dalla tradizione è quello delle quattro nobili verità. Enunciando queste verità si è costituito un sistema metafisico che trova posto e si intona con la metafisica del pensiero indiano in generale. Ma possiamo domandarci se questa metafisica funziona ancora nel nostro mondo?

Come esempio del sistema metafisico prendiamo l'affermazione che *taṇhā* (brama, desiderio, volere) è la sorgente o la causa di *dukkha*. E' una affermazione che non saremo mai in grado di confutare o dimostrare. Kant la chiamerebbe una proposizione sintetica a priori, come ad esempio "tutti i cigni sono bianchi" [tono ironico] e se ce ne fosse almeno uno nero come quelli australiani? Una persona può vivere in un mondo in cui vede che la brama/desiderio provoca sofferenza, poi si imbatte in Africa in una tribù di scimmie bonobo, che sono estremamente incentrati intorno al desiderio e alla concupiscenza, ma non sembrano soffrire un gran ché [ancora tono ironico].

Il punto è che affermazioni di questo tipo sono problematiche, e portano necessariamente a interminabili dibattiti filosofici e metafisici.

Anche se perseguire un particolare desiderio conduce alla felicità, il Buddha potrebbe sempre dirti che non è vera felicità. E di questo passo si potrebbe continuare all'infinito, perdendo però di vista l'essenziale.

Ecco un altro esempio rispetto all'affermazione che la brama/desiderio è l'origine di *dukkha*.

Dukkha è definito come vecchiaia, malattia e morte, quindi la brama è la causa della vecchiaia, della malattia e della morte. Ma in che senso la brama/desiderio è la causa/origine della vecchiaia? E' difficile dare una risposta.

La risposta tradizionale è che la brama di questo momento non crea la vecchiaia, ma poiché la brama è proprio l'impulso, la forza che motiva alla rinascita, dal momento che sei nato, invecchierai e poi morirai. Un insegnante tibetano lo spiegava in un modo molto succinto: niente testa, niente mal di testa (*ndr. niente nascita, niente morte*).

E dunque lo scopo del buddismo è non rinascere più, di modo che non avrai un corpo e non invecchierai e non morirai. Questa è una teoria metafisica, non è qualcosa che possiamo conoscere direttamente. Quindi da una pratica che è interessata all'immediatezza della nostra esperienza siamo passati a enunciazioni metafisiche che si allontanano molto dagli intendimenti originari.

Un'altra delle risposte più diffuse a questo tipo di problemi è la seguente: la brama è la causa della vecchiaia, ma non letteralmente: la brama ci impedisce di accettare la vecchiaia, quindi la brama aggiunge un'angoscia mentale non necessaria al dolore della vecchiaia. E' un tipo di spiegazione che viene data all'interno della scuola vipassana o nell'ambito della mindfulness.

Io credo sostanzialmente che quanto si afferma qui sia vero. E' vero che tanta parte di sofferenza potrebbe essere evitata. Noi chiediamo alla vita qualcosa che non ci può dare e quindi da lì viene una frustrazione. Ma per quanto ciò sia vero, credo anche che sia riduttivo, perché trasforma la pratica del Dhamma in una igiene spirituale. La pratica diventa un modo per evitare quei pensieri, quelle idee quegli attaccamenti che in qualche modo limitano o diminuiscono il nostro benessere psicologico. Quindi tutta la pratica diventa in qualche modo egocentrica e narcisistica.

Questo tipo di risposta oscura il compito molto più impegnativo che è quello di abbracciare la vecchiaia. Quando noi ci spostiamo e lasciamo da parte l'idea che questi quattro rappresentino verità metafisiche, e invece pensiamo ai quattro come a un modo per esprimere quattro compiti, ci si presenta dinnanzi uno scenario e un contesto completamente diverso per questa pratica.

Invece di cercare di convincerci che la brama conduce alla sofferenza, ogni volta che emergono il desiderio o la brama cerchiamo di lasciarli andare. Quindi la pratica diventa come vivo e mi rapporto con la brama/desiderio adesso, piuttosto che preoccuparmi degli effetti che potrà avere in un ipotetico e lontano futuro in termini di sofferenza. Invece di pensare alla vecchiaia come qualcosa da eliminare e quindi preventivamente all'idea di non rinascere per non invecchiare, la vecchiaia diventa qualcosa che cerchiamo di comprendere, conoscere e abbracciare pienamente.

Ora cercherò di spiegare meglio in che modo i quattro compiti cooperino.

Per ciascuno dei quattro compiti vi è un'azione corrispondente. Questo è il passo successivo per trasformare o sviluppare queste quattro idee in quattro compiti.

Non ci stiamo riferendo ad una tradizione di commenti posteriore, ma a qualcosa che sta dentro al discorso *Dhammacakkapavattana sutta* (SN 56,11 – *La ruota della legge o Sutra della messa in moto della ruota del Dhamma*).

Qual'è l'azione che possiamo applicare a *dukkha*? Il Buddha definisce questa azione nei riguardi di *dukkha*, *pariññā*, che si può tradurre con "pienamente conoscere", "pienamente comprendere" e a me piace tradurre con "abbracciare". Questo credo che sia una cosa cruciale da tenere presente, perché è quasi una definizione sintetica della pratica del Dhamma: abbracciare pienamente la condizione in cui uno si trova. Ecco perché i quattro cominciano con *dukkha*.

Parto da *dukkha* perché è la notazione stenografica a indicare l'interezza della condizione esistenziale, in cui ci troviamo. Che pratichiamo la consapevolezza o una forma di investigazione zen, in ogni caso cerchiamo di aprirci pienamente alla condizione (situazione) in cui ci troviamo adesso. Quindi ogni volta che ci sediamo sul cuscino, e facciamo un lavoro sulla consapevolezza delle sensazioni, quello che stiamo facendo è *dukkha pariññā*, in altri termini abbracciare la vita. In un certo senso potremmo tradurre *dukkha* con "vita". Dove il testo dice, nascita è *dukkha*, potremmo tradurre con nascita è vita, la vecchiaia è vita, la malattia è vita, la morte è vita. La vita è così. Non c'è un giudizio. C'est la vie [tono ironico]. E quindi alla fine di questo passo su *dukkha*, il Buddha dice in breve che i cinque aggregati, i cinque mucchi, i cinque fastelli dell'attaccamento, sono *dukkha*, sono vita.

Ma teniamo presente che questa analisi la facciamo non per pervenire a una descrizione intelligente di come funziona l'esistenza, ma perché è un *modello* che ci aiuta a lavorare con la nostra condizione. La difficoltà è che *dukkha* significa dolore, voleva dire questo anche ai tempi del Buddha, anche oggi nell'India moderna in lingua hindi, *duk* significa dolore. Credo che il Buddha usi questo termine, come una nota stenografica (*un tratto, un simbolo*) per indicare l'intera condizione della vita. Ciò significa che il termine *dukkha* comprende anche quegli aspetti della vita

che noi consideriamo gioiosi e soddisfacenti. Di recente mi sono imbattuto in un interessante passo del S.N. (22, 60: Mahāli Sutta) in cui c'è un personaggio, Mahali del clan dei Licchavi, che dice al Buddha: “ma allora è vero che tutto quanto è *dukkha* e che quindi la vita è solo sofferenza?” Perché questa è una delle accuse che si rivolgono al buddhismo: voi credete che la vita sia tutta sofferenza. Il Buddha risponde: “Mahali, ma se la vita fosse esclusivamente sofferenza, *dukkha*, se fosse immersa nella sofferenza, sprofondata nella sofferenza e invece non fosse anche radicata nel piacere *sukha*, gli esseri non si attaccherebbero ad essa, non se ne innamorerebbero”. Affermazione ragionevole, vero? Se la vita non fosse piacevole non ci attaccheremmo ad essa. Potremmo anche estendere il piacere e farlo diventare gioia. Ma poiché la vita è piacevole ed è gioiosa allora gli esseri ci si attaccano. Il Buddha è molto consapevole del fatto che quando dice che “tutto è sofferenza”, non vuol dire che *tutto* è sofferenza [ndr. *se traduciamo dukkha con vita, si potrebbe dire che tutto ciò che accade è vita*]. Mi piace pensare a questo in termini della natura tragica della vita, cioè pensare a *dukkha* come a una dimensione dell'esistenza piuttosto che a una caratteristica specifica. Immaginiamo ad esempio di andare a teatro a vedere il *Macbeth* di Shakespeare, un'opera che ci svela l'abisso della sofferenza umana. Ma se l'opera è ben diretta e ben recitata, al termine quando usciamo dal teatro ci sentiamo sollevati, sentiamo un senso di profondità, di ricchezza di appagamento, ci godiamo quella rappresentazione, la gustiamo. Ma il senso di appagamento non deriva dal fatto che ci siamo fatti grasse risate per tutto il tempo. E credo che tutta la grande arte, il cinema, il teatro, quando riesce a rappresentare bene la condizione umana, sia un modo per conoscere pienamente la condizione umana, il *dukkha*. Uno dei problemi è che il buddhismo tuttora resta radicato nelle idee e nella cultura dell'India antica. Una cultura dove fondamentalmente l'idea è che la vita è qualcosa di cui bisogna liberarsi per divenire ad una dimensione trascendente del *bhavan*. Quindi se mettiamo da parte la cosmologia indiana e il contesto spirituale a cui è collegata, torniamo molto più vicini a questo compito di abbracciare pienamente la condizione umana, senza costantemente dover cercare di sottrarci, farci intimidire ed evitare qualche cosa. Quando cominciamo a portare un'attenzione accurata alla nostra esperienza, ci accorgiamo che non è semplicemente qualcosa di neutro e passivo che sta semplicemente lì. Ma è qualcosa a cui noi costantemente e istintivamente reagiamo. In altre parole la vita provoca una costante reazione. E questa reazione non è necessariamente conscia e deliberata ma è qualcosa che sembra essere incastonato e radicato nella nostra struttura. Quindi cosa provoca, nei termini buddhisti tradizionali, il desiderio di afferrare qualcosa che sembra piacevole, il sottrarsi a qualcosa che sembra spiacevole e doloroso, oppure il senso di noia e indifferenza se sembra essere nè l'uno nè l'altro? Tutte queste reazioni che sorgono ed emergono in relazione alla vita, all'esperienza sono definite *tanha*.

Quindi con questo termine *tanhā*, che di solito è tradotto brama, dobbiamo stare attenti perché con esso non ci si riferisce soltanto al desiderio volitivo, in senso positivo, ma è incluso anche l'odio. Odio come desiderio di sbarazzarsi di qualcosa, di eliminarlo.

Siamo arrivati al secondo elemento del nostro DNA: *samudaya*, sorgere.

Io non intendo il significato di *samudaya* come causa, origine. *Samudaya* significa semplicemente ciò che emerge, ciò che scaturisce come risposta alla provocazione della vita. Ciò si evince chiaramente dal modello del *patīcasamuppāda*, dell'origine condizionata (coproduzione condizionata): *phassa* (il contatto) produce *vedanā* (la risonanza affettiva, la sensazione) e quella sensazione produce, condiziona *tanhā* (la brama, il desiderio). Questo suggerisce che si tratta di un meccanismo automatico e istintivo che è intrinseco alla struttura degli esseri.

Ricordiamoci che l'intuizione di Kondañña è che tutto ciò che sorge, cessa. L'implicazione è che tutto ciò che sorge in risposta alla provocazione della vita, è qualcosa che se noi lo lasciamo fare, se noi non ci identifichiamo, non ci facciamo abbindolare, per sua natura è come un'onda che ricade e cessa. L'azione da applicare a *samudaya* è pertanto il lasciare andare. Sembra una bella idea, ma come si fa? Non possiamo semplicemente fare finta che queste reazioni non ci siano, ignorarle. Si tratta invece di rimanere pienamente coscienti di questo emergere, riconoscere queste reazioni però in uno stato di distacco, di non coinvolgimento, tale per cui queste reazioni non ci inducono una

serie di proliferazioni teorie, idee e di astrazioni. Ad esempio noi siamo seduti in meditazione consapevoli del corpo, delle emozioni o delle sensazioni e siamo anche consapevoli delle reazioni che tutto ciò suscita e provoca, reazioni che letteralmente emergono, sorgono. Noi consentiamo a tutto ciò che emerge, di avvenire. Quindi noi ci mettiamo nella posizione di testimoniare (*essere testimoni di*) questo sorgere, questo emergere, in modo tale da poter arrivare anche al punto di testimoniare (*essere testimoni di*) quando questo qualcosa che è emerso arriva a cessare, si ferma o si spegne. Questo porta a quei momenti nella nostra pratica meditativa in cui facciamo esperienza della pace, della quiete, dell'apertura, in una dimensione in cui non ci sentiamo più sospinti e costretti a seguire queste reazioni, questi impulsi. E questa serenità, questa chiarezza, questa quiete, seppure momentanee, sono un assaggio di una dimensione completamente diversa dalla quale noi potremo vivere la nostra vita. Questo luogo tecnicamente è definito *nibbana*. Una delle definizioni del *nibbana* è l'estinzione, la fine dell'attaccamento, dell'odio e della confusione o dell'illusione.

Attenzione perché nei termini di quello che possiamo sperimentare nella pratica non parliamo di una fine di queste tre cose una volta per tutte, ma di momenti in cui noi sperimentiamo che non siamo più spinti, motivati e determinati dall'attaccamento dall'odio e dall'illusione (ignoranza) e possiamo vivere la nostra vita da una dimensione che non è condizionata da queste tre forze.

Questo è il terzo dei nostri quattro punti: *nirodha* (cessare) e l'azione collegata ad esso è "*nirodha, il cessare, va sperimentato / contemplato (saccikata)*". *Saccikata* significa, vedere direttamente, conoscere in prima persona. In altri termini si tratta di prendere veramente atto, in modo deliberato e chiaro dei momenti in cui c'è la cessazione, quindi non semplicemente fare un'esperienza vaga, ma potersi dire sì, è proprio da qui che posso vivere. E per mettere questa affermazione nella giusta prospettiva, io non credo che sia un'esperienza remota, irraggiungibile rispetto al nostro punto di partenza.

C'è una tendenza delle religioni ad aumentare progressivamente il divario fra l'esperienza della persona ordinaria e la meta spirituale che la religione stessa propone. In altri termini, noi che siamo i laici, gente comune siamo immersi nella sofferenza, nell'attaccamento, nell'odio, nell'illusione, mentre loro, quelli che hanno il potere, i lama, i roshi, i monaci, ecc., coloro che hanno delle realizzazioni particolari, invece no. Ed ecco come la religione diventa un sistema di alienazione. Quindi si crea un divario sempre più grande tra la vita normale e questa meta che è l'obiettivo della vita religiosa. Gradualmente si separano sempre di più creando una netta separazione.

Però se torniamo ai testi antichi vediamo che questa esperienza di *nirodha* è qualcosa che era possibile a uomini e donne normali, anche ai laici e quindi non era prerogativa dei monaci. Lo stesso vale anche per l'entrata nella corrente. E abbiamo una famosa affermazione del Buddha che dice il *nibbana* è immediata e visibile qui e ora, quindi non qualcosa di remoto.

In questo modello, lo ribadisco, il *nibbana* non è l'obiettivo, non è la meta. *Nibbana* è quello spazio interno di quiete, di chiarezza da cui prende avvio il sentiero.

Il sentiero (*maggha*) è il quarto punto, ed è ciò a cui si consente di prendere vita, di svilupparsi, se si vive a partire da quello spazio che non è condizionato dagli attaccamenti e dalle paure. E quindi in un certo senso c'è una corrispondenza, una equivalenza, fra il fermarsi, la cessazione (*nirodha*) e il primo passo dell'ottuplice sentiero, la retta visione. Quindi ora si è formato il quadro di un processo, costituito da quattro azioni: conoscere pienamente *dukkha*, porta al dissolversi della brama e dell'attaccamento e il dissolversi, il dissiparsi della brama e dell'attaccamento porta a momenti in cui questa brama, questo desiderio cessano. E quei momenti di quiete, di cessazione, aprono la porta alla possibilità di coltivare il sentiero, coltivarlo come modo di vivere. L'azione riferita al quarto punto, il sentiero (*maggha*) è quella di coltivare: il sentiero va coltivato.

Il termine pāli che si può rendere come coltivazione è *bhāvanā*, che letteralmente vuol dire portare in essere, far essere (verbo causativo). [ndr. Il sentiero si crea camminando, percorrendolo più e più volte si crea il percorso]

Quindi per capirci, se vogliamo coltivare un geranio mettiamo il seme nella terra, lo innaffiamo, lo curiamo e quindi facciamo essere, portiamo in essere il geranio. Nel nostro contesto non parliamo di

gerani, ma di vita umana. Quindi i quattro compiti sono la struttura che consente di portare in essere una nuova vita. Nel penultimo paragrafo del testo del sutta [*Dhammacakkappavattana Sutta*, SN 56,11] il Buddha dice: “Non prima di avere avuto una visione e una conoscenza completamente chiara circa i dodici aspetti dei quattro io affermai di avere raggiunto un incomparabile risveglio in questo mondo”.

Cosa sono questi dodici aspetti dei quattro?

E' qualcosa di abbastanza semplice: per ciascuno di questi quattro vi sono tre compiti. Si tratta di riconoscerlo [1], poi si tratta di metterlo in atto [2] e poi si tratta di prendere coscienza del fatto che è stato messo in atto, che è stato portato a termine, completato [3].

Rispetto a *dukkha*: 1) così è *dukkha* – riconoscimento; 2) può essere pienamente conosciuto – questa è l'azione da eseguire: pienamente conoscere; 3) è stato pienamente conosciuto – sono consapevole di averlo conosciuto.

Si arriva alla brama: 1) tale è la brama – la si riconosce; 2) bisogna lasciare andare – questa è l'azione da eseguire 3) è stata lasciata andare – riconoscimento che il compito è stato completato.

Lo schema è identico per gli altri due. Per ciascuno dei quattro vi sono tre fasi.

Per me questo testo rappresenta la definizione operativa del significato del risveglio, dell'essere svegli. Questo è il resoconto per me più lucido e pragmatico di cosa significa essere risvegliati.

Vediamo quindi che il risveglio non significa avere un accesso privilegiato ad una verità suprema, ma consiste nell'aver perfezionato una serie complessa di compiti.

In altri termini il risveglio non è uno stato, ma un processo.