

L'ALBERO DELL'ILLUMINAZIONE

AUTORE: PETER DELLA SANTINA - TRADUZIONE: SILVANA ZIVIANI

INDICE

2. INTRODUZIONE ALL'ABHIDHARMA

- XIV. Introduzione all'Abhidharma
- XV. Filosofia e psicologia nell'Abhidharma
- XVI. Analisi della coscienza
- XVII. La sfera della forma e della non forma
- XVIII. Coscienza sovramondana
- XIX. Analisi degli stati mentali
- XX. Analisi dei processi del pensiero
- XXI. Analisi della materia
- XXII. Analisi della condizionalità
- XXIII. I 37 fattori d'illuminazione
- XXIV. L'Abhidharma nella vita quotidiana

CAPITOLO XIV

INTRODUZIONE ALL'ABHIDARMA

Nei prossimi due capitoli discuteremo gli aspetti filosofici e psicologici del buddhismo, come sono esposti nei sette libri dell'Abhidharma Pitaka del canone pali. Non mi soffermerò dettagliatamente sulla lista dei fattori, o dharma, che troverete in molti competenti libri sull'Abhidharma. I miei obiettivi invece sono tre: 1) delineare e descrivere i metodi e le caratteristiche principali dell'Abhidharma; 2) mettere in rapporto l'Abhidharma con ciò che generalmente sappiamo degli insegnamenti del Buddha 3) collegare la filosofia dell'Abhidharma con la nostra situazione di buddhisti laici.

Durante tutta la storia del buddhismo, l'Abhidharma è stato tenuto in gran conto. Per esempio nel canone pali si parla dell'Abhidharma con parole di lode e di rispetto particolari, e si considera che solo i monaci anziani ne siano degni; ai novizi viene addirittura proibito di interrompere gli anziani quando stanno discutendo dell'Abhidharma. E' stato scritto anche che l'Abhidharma è raccomandato solo a quelli che si sforzano sinceramente di realizzare lo scopo della pratica buddhista e la sua conoscenza è essenziale per i maestri del Dharma. Questo rispetto per l'Abhidharma si trova non solo nella tradizione Theravada ma anche nelle altre grandi tradizioni buddhiste. Per esempio Kumarajiva, il grande traduttore centro-asiatico famoso per la traduzione degli scritti Madhyamaka in cinese, affermava che se voleva insegnare la filosofia buddhista ai cinesi, avrebbe dovuto cominciare con l'Abhidharma. Anche nella tradizione tibetana l'Abhidharma è una parte importante della pratica monastica.

Come mai l'Abhidharma è tenuto in così alta considerazione? La ragione principale è che la conoscenza dell'Abhidharma, nel senso generale di comprendere l'insegnamento ultimo, è assolutamente necessaria per realizzare la saggezza, che a sua volta è necessaria per ottenere la liberazione. Per quanto uno mediti e conduca una vita virtuosa, non può raggiungere la liberazione senza l'intuizione profonda della vera natura delle cose.

La conoscenza dell'Abhidharma è necessaria per applicare ad ogni esperienza della vita quotidiana

l'intuizione sull'impermanenza, impersonalità e insostanzialità, acquisita dalla lettura del Sutra Pitaka. Tutti possono avere un'idea dell'impermanenza, impersonalità e insostanzialità leggendo il Sutra Pitaka, ma quante volte applichiamo alla nostra vita quotidiana questa momentanea verità intellettuale? Il sistema di insegnamento dell'Abhidharma ci fornisce il meccanismo per farlo. Quindi lo studio dell'Abhidharma è estremamente utile anche per la pratica.

Consideriamo ora l'origine e l'autenticità dell'Abhidharma. La scuola Theravada sostiene che la fonte della filosofia dell'Abhidharma è il Buddha e fu lui il primo maestro di Abhidharma perché la notte della sua illuminazione penetrò l'essenza dell'Abhidharma. Secondo la tradizione, il Buddha passò le quattro settimane dopo la sua illuminazione a meditare sull'Abhidharma. E' la settimana chiamata la "Casa delle Gemme". Più tardi si dice che il Buddha sia andato nel paradiso dei Trentatré, dove stava sua madre e insegnò l'Abhidharma a lei e agli dei. Si dice ancora che quando tornò in terra trasmise a Sariputta le basi dell'insegnamento, e questo non per caso, dato che Sariputta era il suo discepolo principale, famoso per la sua saggezza.

Perciò in generale si sostiene che si deve far risalire al Buddha l'ispirazione per l'insegnamento dell'Abhidharma. Questa ispirazione passò ai suoi discepoli che avevano propensione per la filosofia, come Sariputta, e fu attraverso gli sforzi di questi discepoli intelligenti che furono definite le linee generali e il contenuto della filosofia dell'Abhidharma.

Esaminiamo ora il significato del termine Abhidharma. Analizzando attentamente il Sutra Pitaka troviamo che questo termine ricorre spesso, di solito nel senso generale di "meditazione sul Dharma", "Istruzioni sul Dharma" o "Discussione sul Dharma". In senso più specifico, Abhidharma significa "Dharma speciale", "Dharma superiore" o "Dharma avanzato". Naturalmente usiamo qui la parola Dharma nel senso di dottrina o insegnamento e non nel senso di fenomeno o fattore di esperienza (nel qual caso la D sarebbe minuscola).

C'è anche un senso più tecnico in cui Abhidharma è usato nel Sutra Pitaka e in questo contesto dharma non ha più il significato di dottrina in generale, ma di fenomeno. Questo uso tecnico è legato alla funzione di distinguere. L'uso tecnico del termine Abhidharma ha cinque aspetti o significati: a) definire i dharmas; b) stabilire i rapporti tra i dharmas; c) analizzare i dharmas; d) classificare i dharmas e e) sistemare i dharmas in ordine numerico.

Il canone buddhista è diviso in tre raccolte (letteralmente "cesti"): il Sutra Pitaka, Vinaya Pitaka e Abhidharma Pitaka. Ci si riferisce generalmente al Sutra Pitaka come al Cesto dei Discorsi, mentre il Vinaya Pitaka contiene le regole della comunità monastica e l'Abhidharma Pitaka è ritenuto la raccolta della filosofia e psicologia buddhiste.

Vorrei ora esaminare il rapporto tra l'Abhidharma Pitaka e il Sutra Pitaka. In quest'ultimo vi è molto materiale abhidharmico. Tenendo presente la definizione tecnica di Abhidharma data precedentemente, troviamo che il Sutra Pitaka contiene molti discorsi di carattere abhidharmico: per esempio, l'Anguttara Nikaya presenta un'esposizione degli insegnamenti sistemati per ordine numerico; il Sangiti Sutta e il Dasuttara Sutta contiene l'esposizione di Sariputta degli insegnamenti messi in ordine numerico, e l'Anupada Sutta è un discorso in cui Sariputta analizza la sua esperienza meditativa usando termini abhidharmici.

Come distinguiamo allora l'Abhidharma dai Sutra? Per far ciò dobbiamo considerare il secondo significato del termine Abhidharma, cioè "dottrina superiore". Nei sutra il Buddha parla da due punti di vista. Nel primo parla di esseri, oggetti, qualità e proprietà degli esseri, del mondo, spesso con affermazioni quali "Io stesso andrò a Uruvela". Nel secondo, il Buddha proclama in chiari termini che non esiste un "io" e che tutte le cose sono prive di individualità, di sostanza, ecc.

Ovviamente le due prospettive d'osservazione sono quella convenzionale (vohara) e quella ultima (paramattha). Nel linguaggio quotidiano usiamo "tu", "io" e poi abbiamo il linguaggio tecnico-filosofico che non prevede un'individualità, degli oggetti, ecc. Questa è la differenza tra i contenuti dei sutra e i contenuti dell'Abhidharma degli insegnamenti del Buddha. Generalmente i sutra usano la prospettiva convenzionale mentre l'Abhidharma usa quella ultima. Tuttavia nei sutra ci sono dei passaggi che descrivono l'impermanenza, l'impersonalità e l'insostanzialità, gli elementi e gli aggregati, e quindi riflettono la visuale ultima.

In questo contesto vi è anche un'ulteriore divisione dei testi: quelli il cui significato è esplicito e diretto e quelli il cui significato è implicito e indiretto. Perché il Buddha ricorse a queste due prospettive, la convenzionale e l'ultima? Per avere una risposta, teniamo conto della sua eccellenza come maestro e della sua abilità a scegliere i giusti metodi di insegnamento. Se il Buddha avesse

sempre parlato ai suoi ascoltatori in termini di impermanenza e insostanzialità, di elementi ed aggregati, non credo che la comunità buddhista sarebbe cresciuta con la velocità che ebbe nel VI secolo a.C.. Allo stesso tempo il Buddha sapeva che il punto di vista ultimo era indispensabile per comprendere pienamente il Dharma e perciò il suo insegnamento contiene anche un linguaggio specifico per esprimere la prospettiva ultima.

CAPITOLO XV

FILOSOFIA E PSICOLOGIA NELL'ABHIDHARMA

Una delle funzioni dell'Abhidharma è quella di definire. La definizione è importante perché, per riuscire a comunicare un soggetto tecnico, dobbiamo sapere esattamente il significato dei termini che usiamo. Perciò vorrei dare un'occhiata a un certo numero di termini ampiamente e sovente usati per parlare del pensiero buddhista. Vorrei arrivare ad una comprensione delle definizioni di questi termini e rapportarli poi alla natura dell'insegnamento del Buddha.

Spesso il buddhismo viene considerato una religione, una filosofia e in tempi recenti una psicologia. "Religione" si riferisce alla credenza o al riconoscimento di un potere superiore invisibile che controlla il corso dell'universo. Inoltre il termine religione ha una componente emotiva e morale e ha a che fare con riti e culti. Siccome il buddhismo non riconosce l'esistenza di un tale potere e non pone l'accento su riti e culti, è difficile classificare il buddhismo in generale, e l'Abhidharma in particolare, come una religione.

Il significato etimologico di filosofia è "amore per la saggezza e la conoscenza". In senso lato significa indagine sulla natura delle leggi o cause di ogni essere. Questa è una definizione applicabile al buddhismo, ma è un po' vaga dato i vari significati delle parole "natura" e "essere". Ciò ha portato a due sistemi di pensiero filosofico, chiamati metafisica e fenomenologia.

La metafisica è lo studio del principio assoluto o primo. E' detta anche ontologia, cioè lo studio delle essenze o, semplicemente, lo studio delle cose in se stesse. Invece fenomenologia è la descrizione delle cose così come vengono percepite dagli individui; è detta anche epistemologia lo studio delle cose così come vengono conosciute o appaiono a noi.

In quanto filosofia, il buddhismo si occupa soprattutto di fenomenologia. "Psicologia" è lo studio della mente e degli stati mentali e, come la filosofia, ha due aspetti: psicologia pura che è lo studio generale dei fenomeni mentali e psicoterapia o psicologia applicata, che è l'applicazione dello studio dei fenomeni mentali ai problemi della malattia e della cura, dei disturbi e dell'adattamento. Possiamo spiegare la differenza tra psicologia pura e applicata per mezzo di un'analogia. Immaginiamo che un uomo salga in cima a una collina e osservi il paesaggio senza nessuno scopo particolare. La sua osservazione cadrà su ogni cosa: colline, boschi, fiumi, torrenti, senza discriminazione. Ma se ha uno scopo, per esempio quello di raggiungere un'altra vetta più lontana, il suo esame si soffermerà su quelle caratteristiche che possono aiutarlo o impedirgli di raggiungere il suo scopo. Quando parliamo di psicologia applicata o psicoterapia, ci riferiamo allo studio della mente e degli stati mentali che analizza quei fenomeni che possono aiutare o impedire l'ottenimento del benessere mentale.

Avendo analizzato brevemente le definizioni di religione, filosofia e psicologia, possiamo ora vedere che l'aspetto fenomenologico della filosofia e quello terapeutico della psicologia sono quelli che più ci aiutano a comprendere l'insegnamento del Buddha.

L'Abhidharma, come tutto il pensiero buddhista in generale, è molto razionale e logico. Se osserviamo attentamente il metodo di esposizione e argomentazione dell'Abhidharma, scopriamo l'inizio della dialettica che è la scienza del dibattito e anche l'inizio di argomentazioni e analisi logiche. Questo è particolarmente evidente nella classificazione in quattro gruppi della natura delle domande.

Si ritiene che la familiarità e l'abilità ad usare questa classificazione sia indispensabile per chiunque voglia impegnarsi efficacemente in discussioni e dibattiti sul Dharma perché, per rispondere correttamente a una domanda, bisogna capire la natura della domanda stessa.

Il primo gruppo di domande riguarda quelle a cui si può rispondere direttamente e categoricamente, come per esempio “Tutti gli esseri viventi muoiono?”. La risposta è “Sì, tutti gli esseri viventi muoiono”.

Il secondo gruppo riguarda quelle domande che richiedono una risposta qualificativa, come per esempio: “Tutti gli esseri viventi rinasciranno?” Non si può rispondere direttamente e categoricamente perché vi possono essere due interpretazioni. Perciò la domanda va analizzata e la risposta deve tener conto di ognuno dei significati possibili. “Gli esseri viventi che non si sono liberati dalle afflizioni rinasciranno, mentre quelli liberi dalle afflizioni, come gli arahats non rinasciranno”.

Al terzo gruppo di domande si deve rispondere con una contro-domanda. Per esempio alla domanda “L’uomo è potente?”, prima di rispondere, si deve stabilire quale è il punto di riferimento della domanda, cioè l’uomo è potente in riferimento agli dei o agli uomini? Se è il primo, allora l’uomo non è potente, se invece è il secondo, allora l’uomo è potente. Lo scopo della contro-domanda è determinare il punto di riferimento che l’interrogante ha in mente.

Il quarto gruppo di domande è quello che ci interessa particolarmente in questo studio. Sono domande che non meritano una risposta: fanno parte di questo gruppo le famose proposizioni inesprimibili, di fronte alle quali il Buddha rimase in silenzio. Tradizionalmente ci sono 14 domande senza risposta e si trovano, per esempio, nel Chulamalunkya Sutta. Sono divise in tre categorie: la prima categoria contiene otto domande che concernono la natura assoluta o ultima del mondo: il mondo è eterno o non eterno, o entrambi o nessuno dei due? finito o non finito, o entrambi o nessuno? Questa categoria comprende due tipi di domande e tutti e due i tipi si riferiscono al mondo. Il primo tipo si riferisce all’esistenza del mondo nel tempo e il secondo all’esistenza del mondo nello spazio.

La seconda categoria contiene quattro domande: il Tathagata esiste dopo la morte o no, o sì in entrambi i casi o no in entrambi? Queste domande si riferiscono alla natura del Nirvana o realtà ultima.

La terza categoria contiene due domande: il sé è identico al corpo o diverso? Mentre la prima categoria di domande si riferisce al mondo e la seconda a ciò che sta oltre il mondo, quest’ultima si riferisce all’esperienza personale. Moriamo insieme al corpo o la nostra individualità è del tutto diversa e indipendente dal corpo?

Quando gli posero queste quattordici domande il Buddha rimase in silenzio. Le paragonò a una rete e si rifiutò di cadere in una tale rete di teorie, speculazioni e dogmi. Disse che aveva raggiunto la liberazione proprio perché si era sciolto dai legami di ogni teoria e dogma, e che tali speculazioni sono accompagnate da febbre, disagio, confusione e sofferenza, per cui bisogna eliminarle per ottenere la liberazione.

Diamo un’occhiata generale alle quattordici domande per vedere come mai il Buddha prese tale posizione. In generale le 14 domande implicano due atteggiamenti diversi nei confronti del mondo. Il Buddha parlò di questo nel dialogo con Maha Kacciyana quando disse che vi sono due visuali fondamentali, quella dell’esistenza e quella della non esistenza. Disse che la gente è abituata a pensare in questi termini e che fino a che rimane intrappolata in queste due visuali, non può ottenere la liberazione. La proposizione che il mondo è eterno, che il mondo è infinito, che il Tathagata esiste dopo la morte e che il sé è indipendente dal corpo riflette la visuale dell’esistenza. La proposizione che il mondo non è eterno, che il mondo è finito, che il Tathagata non esiste dopo la morte e che il sé è identico al corpo, riflette la visuale della non esistenza.

Queste due visuali erano sostenute da maestri di altre scuole al tempo del Buddha. Quella dell’esistenza in generale era professata dai bramini; quella della non esistenza dai materialisti ed edonisti. Nel rifiutare di farsi intrappolare in questa rete di opinioni dogmatiche sull’esistenza e non esistenza, credo che il Buddha avesse due scopi: 1) le conseguenze etiche di queste visuali e, cosa più importante 2) il fatto che le visuali di un’esistenza assoluta e di una non esistenza non corrispondono alla realtà delle cose. Per esempio, gli eternalisti sostengono che il sé è permanente e non soggetto a cambiamento, perciò alla morte del corpo il sé non perisce perché la sua natura è immutabile. Se così fosse non è importante ciò che fa il corpo: le azioni fisiche non influenzano il destino del sé. Questa visuale è incompatibile con la responsabilità morale perché se il sé è eterno e immutabile, non viene influenzato da azioni positive o negative. Ugualmente, se il sé è identico al corpo, e muore insieme ad esso, non è importante ciò che fa il corpo. Se si crede che l’esistenza

finisca con la morte, non ci sarà controllo sulle proprie azioni. Ma quando invece le cose esistono a causa dell' Origine interdipendente, non esiste la possibilità né di esistenza eterna né di non esistenza.

Un altro esempio riguardante le 14 domande senza risposta dimostra che le proposizioni non corrispondono alla realtà delle cose. Prendiamo l'esempio del mondo: il mondo né esiste in senso assoluto né non esiste in senso assoluto nel tempo. Il mondo dipende da cause e condizioni: ignoranza, bramosia e attaccamento. Quando sono presenti ignoranza, bramosia e attaccamento, il mondo esiste; quando non sono presenti, il mondo cessa di esistere. Per questo la domanda sull'esistenza o non esistenza del mondo non può avere risposta.

La stessa cosa si può dire per le altre categorie di domande che formano le 14 domande a cui non si può rispondere. Esistenza e non esistenza, considerate come idee assolute, non sono applicabili alle cose così come sono. E' per questo che il Buddha si rifiutò di fare dichiarazioni assolute sulla natura delle cose. Vide che le categorie assolute della metafisica non si applicano alle cose così come sono. Per quanto riguarda l'atteggiamento del Buddha verso la psicologia, non vi è dubbio che egli sottolineò a più riprese il ruolo della mente. Ci sono familiari i primi due versi del Dhammapada in cui il Buddha parla della mente come del precursore di tutti gli stati mentali. Il testo dice che la felicità e la sofferenza derivano dall'agire rispettivamente con una mente pura o impura. Basta leggere i testi canonici per riconoscere l'importanza della mente nell'insegnamento buddhista. Vi troviamo i cinque aggregati di cui quattro mentali, e i 37 fattori d'illuminazione, la maggior parte dei quali è mentale. Ovunque guardiamo rimangono colpiti dall'importanza che l'insegnamento buddhista attribuisce alla mente.

Molte religioni e filosofie hanno un loro specifico punto di partenza. Le religioni teistiche cominciano con Dio. Gli insegnamenti morali come il confucianesimo cominciano con l'uomo quale entità sociale. Il buddhismo comincia con la mente. Non è perciò sorprendente che spesso descriviamo gli insegnamenti del Buddha come psicologici e anche come terapeutici, poiché è preminente in essi il simbolismo della malattia e cura. Le Quattro Nobili Verità riflettono il tradizionale schema di malattia, diagnosi, rimedio e cura usato nell'antica scienza medica e va ricordato che il Buddha era chiamato il re dei medici.

Il Buddha era interessato al rimedio, non alle categorie metafisiche. In diversi discorsi del Sutra Pitaka egli usa varie tecniche di cura. Per esempio, prendiamo gli insegnamenti del Buddha sul "sé". Nel Dhammapada egli insegna che il saggio ottiene la felicità disciplinando se stesso, mentre in altri discorsi troviamo che il Buddha espone la dottrina del non sé, dell'idea che in nessuna delle componenti psico-fisiche dell'esperienza si può trovare un sé permanente. Per spiegare questa apparente contraddizione, dobbiamo vedere il dialogo del Buddha con Vacchagotta che gli aveva chiesto se esistesse un sé oppure no. Il Buddha rimase in silenzio e dopo un po' Vacchagotta se ne andò. Ananda che era presente chiese al Buddha perché non avesse risposto. Il Buddha spiegò che se avesse detto che il sé esiste, significava che era d'accordo con quei bramini che credevano nell'esistenza assoluta del sé, ma se avesse detto a Vacchagotta che il sé non esiste lo avrebbe confuso e portato a pensare "Prima avevo un sé, ma ora non ce l'ho più". Il Buddha scelse di rimanere in silenzio perché conosceva la posizione di Vacchagotta. Allo stesso modo quando veniva affrontato da chi non credeva nella rinascita, egli insegnava l'esistenza di un sé, mentre a chi credeva nella realtà del karma, nel frutto delle azioni buone e cattive, egli insegnava la dottrina del non sé.

Questa era l'abilità del Buddha nel dare le istruzioni adatte. Vediamo ora come questo si collega al rifiuto del Buddha di categorie assolute, come quando usa il simbolo del serpente d'acqua. Egli disse che i fattori dell'esperienza sono come un serpente d'acqua. Quando uno che è capace di maneggiare un serpente d'acqua e conosce il metodo per catturarlo, prova a prenderlo ci riuscirà. Ma quando cerca di farlo uno che non sa come maneggiare un serpente e ignora come catturarlo, il suo tentativo finirà in dolore e recriminazioni. Ugualmente i fenomeni, cioè i fattori dell'esperienza, non sono nulla di per sé. Non sono né assolutamente esistenti né assolutamente non esistenti, né assolutamente buoni né assolutamente cattivi; sono piuttosto relativi. Che risultino in felicità o dolore, che ci facciano progredire o regredire sulla via, non dipende dai fenomeni stessi ma da come li usiamo. Se le cose sono usate nel modo giusto, adattandovi la mente in modo consapevole e deliberato, i fenomeni possono essere utili per progredire lungo la via. Un coltello, ad esempio, non è né vero né falso, ma sicuramente sbaglia chi lo afferra per la lama. Quando ci rapportiamo ai fenomeni in termini di bramosia, ostilità e ignoranza, ne risulta sofferenza. Quando li prendiamo diversamente,

ne risulta felicità.

Riassumendo: possiamo usare i termini “filosofia” e “psicologia” in rapporto alla tradizione buddhista, ma bisogna tener presente che i buddhisti sono interessati alla filosofia non per ciò che riguarda le essenze e le categorie assolute, ma in quanto descrizione dei fenomeni e che sono interessati alla psicologia sotto il suo aspetto di psicoterapia.

La filosofia e la psicologia dell'Abhidharma hanno perciò caratteristiche uniche nella storia del pensiero umano. In nessun altro luogo, sia in tempi antichi che moderni, sia in Occidente che in Oriente, si sono sviluppate una fenomenologia e una psicoterapia simili. Ciò che è unico nella fenomenologia e psicoterapia buddhiste è il rigetto dell'idea di un sé permanente e l'affermazione di una possibilità di liberazione. In tutti gli altri sistemi, come anche nella fenomenologia e psicoterapia della filosofia occidentale, vediamo l'incapacità di rifiutare l'idea di un sé permanente, cosa invece questa tipica degli insegnamenti del Buddha e dell'Abhidharma. E ancora nella moderna psicologia non si trova mai la possibilità di una libertà ultima e assoluta, come invece è alla base degli insegnamenti buddhisti.

CAPITOLO XVI

METODOLOGIA

In questo capitolo discuterò i metodi attraverso i quali l'Abhidharma esamina la nostra individualità e i nostri rapporti con il mondo esterno. Ci sono due modi per descrivere una data persona e i suoi rapporti con il mondo intorno a lei: deduttivo e induttivo. Il metodo razionale o deduttivo comincia con un'idea astratta e applica questa idea alla propria esperienza. Il metodo empirico induttivo comincia con i fatti che incontriamo nell'esperienza; osservandoli e analizzandoli, interpretandoli e comprendendoli, costruiamo una immagine di noi e del mondo intorno. In altre parole il metodo razionale comincia con l'astratto e cerca di applicarlo al concreto, mentre il metodo induttivo parte dal concreto e costruisce un'immagine della realtà in modo graduale e progressivo.

Il metodo induttivo, che è quello usato nell'Abhidharma è molto vicino al metodo scientifico, ma mentre nella scienza il punto da cui parte il processo induttivo è esterno, nell'Abhidharma questo è interno, nella mente. E' per questo che talvolta il metodo abhidharmico è chiamato anche introspezione o, per usare un termine tradizionale, meditazione.

Quando diciamo che il metodo abhidharmico è empirico e induttivo, significa che ha a che fare soprattutto con le esperienze mentali. Si dice che la meditazione sia come un microscopio interno o mentale: è un modo per indagare da vicino i fatti dell'esperienza. E' un metodo che porta risultati perché riesce, attraverso la meditazione a rallentare i processi mentali fino a che riusciamo a vederli e a osservarli. A questo proposito c'è un evidente parallelismo tra il metodo abhidharmico e quello scientifico. Nella scienza, quando vogliamo scoprire come ha luogo una certa trasformazione, rallentiamo o acceleriamo il processo. Anche nella meditazione abhidharmica possiamo rallentare i processi mentali sino a che siamo in grado di vedere veramente cosa sta accadendo, o possiamo anche accelerarli. Se potessimo vedere la nostra vita dalla nascita alla morte nel giro di cinque minuti, ci darebbe una grande comprensione penetrativa nella natura della vita. Però, siccome questo in genere non è possibile, rallentiamo tutto. Questa è la base della meditazione abhidharmica.

Di primo acchito le liste di fattori mentali e altre cose, nei vari libri dell'Abhidharma, possono sembrare tediose e astratte, ma in effetti non sono che il risvolto scritto dei fatti reali dell'esperienza, che si ricavano da questa accurata indagine. Ben lontano dall'essere astratto, l'Abhidharma è il risultato di una accurata analisi introspettiva dell'esperienza. Detto questo, uno può domandarsi quale sia lo scopo dello studio dell'Abhidharma, ritenendo che è senz'altro meglio sedersi in meditazione e vivere l'esperienza abhidharmica della realtà in prima persona, meditando. Questo in un certo senso è vero, ma in tutti gli aspetti dell'insegnamento buddhista, ci vuole sia la conoscenza diretta che indiretta. Il quadro che ricaviamo, analizzando l'esperienza attraverso la prospettiva abhidharmica dei quattro elementi, è certamente più efficace e più chiaro di quello che potremmo avere con la sola meditazione. Ma anche se è un quadro indiretto ottenuto con lo studio, ci è tuttavia

molto utile, perché quando ci sediamo a meditare abbiamo già una certa conoscenza intellettuale dei tratti essenziali del quadro, su cui cerchiamo di fissare l'attenzione. In questo senso lo studio dell'Abhidharma è utile nel darci una indiretta conoscenza di noi stessi e del mondo intorno a noi, in termini abhidharmici.

L'indagine abhidharmica funziona in due modi: attraverso l'analisi e attraverso la sintesi o relazione. La struttura di base di questi due metodi viene esposta rispettivamente nel primo e nell'ultimo dei libri dell'Abhidharma Pitaka, il Dhammasangani (classificazione dei fattori) e il Patthana (libro delle relazioni causali). Sono i due libri più importanti dell'Abhidharma, poiché è attraverso il metodo analitico e sintetico o relazionale che l'Abhidharma arriva alla comprensione fondamentale del non sé e vacuità.

Consideriamo prima il metodo analitico e poi quello relazionale; e infine combiniamo i due in modo da raccogliere tutti i risultati a cui arriva il metodo di indagine abhidharmico. Nel libro "Le domande del Re Milinda" (Milinda panha) Nagasena, in risposta alle domande del re Milinda dice che il Buddha ha compiuto un'opera molto difficile: "Se un uomo andasse in alto mare con una barca e prendesse un po' d'acqua e fosse in grado di dire che quelle gocce provengono dal Gange, queste dallo Yamuna e queste altre da altri grandi fiumi dell'India, avrebbe compiuto un'opera veramente difficile. Allo stesso modo il Buddha ha analizzato ogni singolo momento di esperienza cosciente (per esempio, l'esperienza del vedere una forma), nelle sue varie componenti: materia, sensazione, percezione, volizione e coscienza". L'analisi è la dissezione di un tutto apparentemente unitario e omogeneo nelle sue componenti. Questa analisi si può applicare non solo al sé (come nell'analisi dell'esperienza personale), ma anche agli oggetti esterni: come scomponiamo la persona in cinque aggregati, così possiamo suddividere i fenomeni esterni nelle sue componenti. Per esempio possiamo suddividere un tavolo in gambe, ripiano, ecc. e addirittura nelle molecole e atomi dei vari elementi che compongono il tavolo.

Lo scopo di dissezionare un insieme apparente è di sradicare l'attaccamento ai fenomeni esterni ed interni. Quando riconosciamo che questo sé, apparentemente omogeneo, non è che una massa di componenti, si indebolisce l'attaccamento all'idea del sé. Allo stesso modo, quando capiamo che anche i fenomeni esterni non sono che raggruppamenti di componenti singole più piccole, si indebolisce l'attaccamento agli oggetti esterni. Cosa otteniamo alla fine di questo processo analitico? Internamente abbiamo solo momenti di coscienza; esternamente solo atomi. Se li consideriamo insieme, abbiamo solo elementi o fattori di esperienza.

Gli elementi mentali e materiali dell'esperienza non ci portano, di per sé, alla comprensione della realtà ultima, perché abbiamo solo momenti di coscienza e atomi di materia, cioè gli elementi dell'esperienza, che rimangono irriducibili per quanto uno li scomponga. Come risultato di questa dissezione, arriviamo a vedere particelle sempre più piccole e il quadro della realtà spezzettato in particelle sempre più minute. E di per sé questo non è un quadro preciso e completo della realtà.

Per arrivare ad avere un quadro completo dobbiamo usare l'approccio analitico insieme a quello sintetico e relazionale. Per questo il grande maestro e santo buddhista Nagarjuna esprime la sua stima reverenziale verso il Buddha, chiamandolo il "maestro dell'Origine interdipendente". La verità dell'Origine interdipendente pacifica e calma l'agitazione delle costruzioni mentali. Ciò indica quanto sia importante vedere la relazione, l'interdipendenza o condizionalità delle cose, per poterne capire la vera natura. E' per questo che gli studiosi ritengono che il "Libro delle Relazioni Causali" costituisca l'altra metà del metodo abhidharmico di indagine. Come, attraverso l'analisi, arriviamo all'insostanzialità delle persone e fenomeni (perché vediamo che sono fatti solo di componenti), così attraverso il processo di indagine relazionale, arriviamo alla vacuità delle persone e dei fenomeni (perché vediamo che le loro parti costituenti sono condizionate e in relazione una con l'altra). Arriviamo quindi all'insostanzialità e alla vacuità concentrando l'attenzione sugli insegnamenti dell'origine interdipendente.

Possiamo vedere come le parti componenti una certa cosa (che sia l'individualità o un oggetto esterno) dipendano le une dalle altre per la loro stessa esistenza. Per esempio, in un certo fenomeno come un tavolo, apparentemente unitario, ci sono molte componenti (gambe, ripiano, ecc.) che dipendono le une dalle altre per esistere come parti di un tavolo. Anche il tavolo dipende da cause precedenti (il legno, il ferro, l'opera dell'artigiano che li ha messi insieme, ecc.) e da condizioni prossime (come il pavimento che lo sostiene).

Possiamo esplorare ulteriormente l'idea di interdipendenza in rapporto alle tre dimensioni di tempo,

spazio e karma. Per esempio, in termine di tempo, il tavolo dipende da una serie di eventi che avvennero prima che il tavolo esistesse: il taglio del legno, la costruzione del tavolo, ecc. In termini di spazio il tavolo dipende dal pavimento che lo sostiene, ecc. La terza dimensione della condizionalità opera al di là dello spazio e del tempo. La si spiega con il karma, perché gli effetti del karma si manifestano nel tempo e nello spazio, ma non lo si vede in essi. A causa del karma, un'azione compiuta lontano nel tempo e nello spazio può avere effetto qui e ora. Quindi possiamo dire che la condizionalità non ha solo una dimensione temporale e spaziale, ma anche karmica.

Vorrei fare due esempi per rendere meglio ciò che intendo per approccio analitico e relazionale. Prendiamo un carro, che è un fenomeno, un'entità identificabile. Applicando il metodo analitico, dividiamo il carro nelle sue componenti: ruote, asse, carrozzeria, stanga, ecc. Applicando invece il metodo sintetico vedremo il carro in termini di legname, di opera dei costruttori, ecc. Oppure possiamo prendere il classico esempio della fiamma in una lampada ad olio, che dipende dall'olio e dallo stoppino; oppure quello del germoglio che dipende dal seme, dalla terra, dal sole, ecc.

Il metodo analitico insieme a quello relazionale dà un quadro finale delle cose così come sono. Questa descrizione ultima è il prodotto di un'accurata indagine. Usiamo il metodo analitico per dividere nelle loro componenti le cose che sembrano un tutto unico; poi usiamo il metodo relazionale per mostrare che queste parti non esistono indipendenti e separate, ma dipendono, per la loro esistenza, da altri fattori.

In molti insegnamenti del Buddha questi due metodi sono usati singolarmente e poi combinati insieme. Per esempio applichiamo la coscienza prima ai fenomeni interni, poi a quelli esterni, e infine sia a quelli interni che esterni. In tal modo, usando analisi e relazione insieme, risolviamo molti problemi. Non solo superiamo l'idea di un sé, di una sostanza o individualità, ma anche i problemi sorti dal credere nell'esistenza indipendente di fattori e idee distinte, come esistenza e non esistenza, identità e differenza.

Possiamo vedere che anche la chimica del cervello riflette i due approcci, analitico e sintetico. I neurologi hanno scoperto che il cervello è diviso in due emisferi, uno che ha funzione analitica e l'altro sintetica. Se queste due funzioni non sono in equilibrio armonico, vi sono disturbi di personalità. Una persona troppo analitica tende a trascurare gli aspetti della vita più fluidi, intuitivi, dinamici, mentre quella troppo relazionale può mancare di precisione, di chiarezza, di concentrazione.

Ciò dimostra che è bene combinare insieme il pensiero analitico e sintetico, anche nella nostra vita personale. La dimensione psicologica e quella neurologica di questi due approcci sono evidenti anche nello sviluppo della filosofia e della scienza occidentali.

Quelle filosofie in cui l'approccio analitico è predominante risultano in sistemi positivisti, pluralisti e atomistici come la filosofia di Bertrand Russell. Mentre invece nello sviluppo scientifico più recente, come nella teoria dei quanta, vediamo che sta imponendosi una visuale della realtà più relazionale. Se diamo una scorsa alla storia della filosofia e della scienza in Occidente, vediamo che uno di questi due approcci è stato sempre alternativamente dominante.

Forse è arrivato il momento in cui possiamo combinare i due approcci anche nella scienza e filosofia occidentali. Forse potremo arrivare a una visuale della realtà non molto diversa da quella a cui giunge l'Abhidharma, attraverso l'esperienza della meditazione introspettiva, una visione della realtà che è sia analitica (in quanto respinge l'idea di un tutto omogeneo) che relazionale (in quanto respinge l'idea di frammenti di realtà indipendenti e separati). Avremmo allora una visuale ampia e fluida della realtà, in cui le esperienze sature di sofferenza possono venire dinamicamente trasformate in esperienze libere dalla sofferenza.

CAPITOLO XVII

ANALISI DELLA COSCIENZA

Data l'importanza e la finalità dell'argomento dedicherò tre capitoli all'analisi della coscienza nella filosofia abhidharmica. In questo capitolo presento alcuni sistemi di classificazione della coscienza e

in particolare della coscienza della sfera dei sensi.

Per comprendere perché cominciamo l'analisi abhidharmica con la coscienza, è importante rifarsi all'interesse terapeutico sempre dimostrato dalla filosofia buddhista in generale e dall'Abhidharma in particolare. Il punto di partenza del pensiero buddhista è la verità della sofferenza e la sofferenza è un problema della coscienza; solo ciò che è cosciente soffre. La coscienza è soggetta alla sofferenza a causa dell'ignoranza, di un non conoscere fondamentale, che divide la coscienza fra soggetto e oggetto, tra un sé e un altro-da-sé (cioè gli oggetti e la gente intorno al sé).

Nel buddhismo si definisce ignoranza la nozione di un sé permanente e indipendente dal suo oggetto. Fino a che abbiamo questa divisione della coscienza tra un sé e un altro-da-sé, avremo sofferenza perché tra i due c'è tensione. Abbiamo anche desiderio e avversione, perché vogliamo tutto ciò che sostiene il sé e avversiamo ciò che non riguarda il sé. Questa divisione o discriminazione tra il sé (soggetto) e l'altro-da-sé (oggetto) è la principale causa di sofferenza. E' l'ignoranza che porta a questa divisione, la credenza nell'esistenza di un sé reale e indipendente, opposto all'altro-da-sé. Perciò non sorprende che l'Abhidharma cominci con l'analisi della soggettività e dell'oggettività.

Infatti, quando esaminiamo l'insegnamento dei cinque aggregati vediamo che la forma (rupa) è la componente oggettiva, mentre il nome (nama) cioè la coscienza e gli aggregati mentali di volizione, percezione e sensazione sono la componente soggettiva.

Prima di vedere come l'Abhidharma lo analizzi, bisogna chiarire ciò che significa. Nel buddhismo, questa divisione non significa che abbiamo un'essenziale dualità irriducibile di mente e materia. Il buddhismo non si occupa di mente e materia come fatti assoluti metafisici, ma di mente e materia così come vengono sperimentati. Mente e materia sono forme di esperienza, non essenze. Per questo il buddhismo è una filosofia fenomenologica, non ontologica e la divisione tra mente e materia è quindi una divisione fenomenologica.

Nell'Abhidharma ci sono due sistemi per classificare la coscienza: oggettivo e soggettivo. La classificazione oggettiva si riferisce agli oggetti della coscienza, mentre la classificazione soggettiva si riferisce alla natura della coscienza.

La classificazione oggettiva considera innanzi tutto la direzione verso cui è orientata la coscienza. All'interno di questo schema oggettivo, c'è una suddivisione in quattro classi di coscienza: 1) la coscienza della sfera dei sensi o coscienza volta verso il mondo dei desideri sensuali (kamavachara); 2) la coscienza volta verso la sfera della forma (rupavachara); 3) la coscienza volta verso la sfera senza forma (arupavachara) e 4) la coscienza rivolta al Nirvana (lokuttara). Le prime tre classi sono mondane (lokiya) e riguardano il mondo delle cose condizionate. L'ultima, detta anche conoscenza sopramondana (alokiya citta) si riferisce alla direzione trascendentale della coscienza (lokuttara) ed è la coscienza che hanno i quattro tipi di Nobili, di chi entra nella corrente, di chi ritorna una sola volta, di chi non ritorna e di chi è liberato (vedi cap. XIX).

L'oggetto del kamavachara è materiale e limitato; l'oggetto di rupavachara non è materiale ma è sempre limitato, e l'oggetto di arupavachara non è materiale ed è illimitato. Se li consideriamo in ordine, vediamo a) un oggetto materiale e limitato, b) un oggetto immateriale ma sempre limitato e c) un oggetto di coscienza immateriale e illimitato. Tutti e tre i tipi di coscienza sono diretti verso oggetti mondani, ma c'è una progressiva unificazione e omogeneità nell'oggetto di ognuna delle tre coscienze. L'oggetto della coscienza della sfera dei desideri sensuali è quello che prolifera e si differenzia maggiormente, mentre gli altri due sono sempre meno dispersivi. Il quarto tipo di coscienza è invece volto verso un oggetto trascendentale.

Vediamo ora la classificazione soggettiva della coscienza. Questa coscienza ha a che fare con la natura della coscienza soggettiva stessa ed è divisa in quattro classi: coscienza salutare (kusala), coscienza non salutare (akusala), coscienza risultante (vipaka) e coscienza funzionale o ineffettiva (kiriya).

Le classi salutari e non salutari sono classi di coscienza attive karmicamente, cioè che hanno un potenziale karmico. I tipi di coscienza risultante e funzionale non sono karmicamente attivi e perciò non hanno potenziale karmico. La classe risultante non ha risultati perché essa stessa è un risultato, mentre quella funzionale non può avere risultati perché la sua potenzialità è esaurita nell'azione stessa. Possiamo quindi mettere in una categoria più generale di coscienze karmicamente attive le due categorie salutari e non salutari e in un'altra categoria di coscienze passive che non hanno potenziale karmico, i tipi di coscienza risultante e funzionale.

E' utile chiarire il significato dei termini "salutare" (kusala) e "non salutare" (akusala) e della

definizione di categorie salutari e non salutari di coscienza soggettiva. Salutare significa “che tende verso la cura” o “che tende verso risultati desiderabili”. Ciò richiama nuovamente l’attenzione sull’aspetto terapeutico della filosofia buddhista. Non salutare significa “ciò che tende verso risultati non desiderabili” o “ciò che tende verso la perpetuazione della sofferenza”. I termini “salutare” e “non salutare” corrispondono ai momenti di coscienza idonei e non idonei, e intelligenti o non intelligenti.

Tuttavia, molti usano “salutare” e “non salutare” come sinonimi di buono e cattivo, morale e immorale. La definizione di salutare e non salutare può rapportarsi alle tre radici salutari e non salutari: rispettivamente non bramosia, non ostilità, non illusione, e bramosia, ostilità e illusione. Bramosia ostilità e illusione derivano direttamente dall’ignoranza di base, che non è altro che l’errata nozione di un sé opposto a un altro-da-sé. Nel suo significato essenziale l’ignoranza può essere paragonata alle radici di un albero, mentre bramosia, ostilità e illusione ai suoi rami.

Il potenziale karmico di ogni momento di coscienza condizionata da una delle tre cause non salutari, è non salutare, mentre il potenziale di un momento condizionato da una delle tre cause salutari, è salutare. Queste categorie di coscienza salutare e non salutare sono attive karmicamente e sono seguite da una categoria risultante, cioè dai risultati maturati da quelle azioni salutari o non salutari. La categoria inattiva o funzionale si riferisce ad azioni che non producono ulteriore karma, che non risultano da karma salutare o non salutare (come le azioni dei Buddha e degli arahat), e da azioni di contenuto indifferente o neutro.

Oltre a questi due sistemi generali di classificazione della coscienza: quello oggettivo, che la classifica a seconda dell’oggetto e della direzione e quello soggettivo che la classifica a seconda della sua natura, c’è un terzo sistema, in cui la coscienza viene distinta a seconda delle sensazioni, conoscenza e volizione.

Nella classificazione secondo le sensazioni, ogni fattore conscio ha una delle tre qualità emotive di piacevolezza, spiacevolezza o indifferenza. Queste tre possono essere portate a cinque dividendo le sensazioni piacevoli in mentali e fisiche e anche quelle spiacevoli in mentalmente spiacevoli e fisicamente spiacevoli. Non c’è una suddivisione della coscienza indifferente, perché l’indifferenza è soprattutto una qualità mentale.

Nella classificazione in termini di conoscenza, abbiamo di nuovo una triplice divisione: fattori consci accompagnati dalla conoscenza della natura dell’oggetto e fattori consci non accompagnati dalla conoscenza della natura dell’oggetto; fattori consci accompagnati da idee sbagliate sulla natura dell’oggetto. Possiamo anche definirli come la presenza della retta conoscenza, l’assenza della retta conoscenza e la presenza della conoscenza sbagliata.

Infine nella classificazione secondo la volizione, vi è una duplice suddivisione in coscienza automatica e volontaria; in altre parole, momenti di coscienza che sono di natura automatica e momenti che hanno un elemento intenzionale.

Passiamo ora alla coscienza della sfera dei sensi (kamavachara). Questo gruppo comprende 54 tipi di coscienza, divisi in tre gruppi. Il primo gruppo è formato da dodici fattori karmicamente attivi e con un potenziale karmico non salutare. Questi dodici fattori possono a loro volta essere suddivisi in fattori condizionati dalle tre condizioni non salutari, di bramosia, odio e illusione.

Il secondo gruppo comprende diciotto fattori di coscienza reattivi o passivi, che a loro volta possono essere suddivisi tra risultanti e funzionali. Quindici su diciotto sono risultanti e si riferiscono alle esperienze piacevoli o spiacevoli, il risultato di fattori salutari e non salutari, sperimentate per mezzo delle cinque porte dei sensi fisici e della sesta porta mentale. Gli altri tre sono funzionali senza potenziale karmico e non conseguenti a fattori salutari o non salutari karmicamente attivi.

La terza categoria consiste di ventiquattro fattori di coscienza salutare, karmicamente attivi e con il potenziale karmico condizionato da non ostilità, non bramosia e non illusione. Quindi nella categoria della coscienza della sfera dei sensi, abbiamo 54 tipi di coscienza che possono essere analizzati in termini di attivi o passivi, salutari o non salutari, risultanti o funzionali e anche in termini di sensazioni, conoscenza e volizione.

Vorrei concludere sottolineando la natura polivalente dei termini nell’Abhidharma in particolare, e nel buddhismo in generale. I fattori di coscienza elencati nell’Abhidharma e i termini usati per descriverli hanno valore e significato diversi, a seconda delle funzioni che esplicano. Se non si tiene presente questo, ci si può confondere sulle varie classificazioni dell’Abhidharma.

Anche nei primi anni dell’Abhidharma ci furono critici che non compresero che i fattori erano

classificati funzionalmente, e non ontologicamente. Questo vuol dire che scorrendo i fattori di coscienza elencati nell'Abhidharma, potete trovare lo stesso fattore sotto varie categorie. La prima conclusione a cui uno arriva è che c'è molta ripetizione nel materiale abhidharmico, ma non è così realmente. La presenza dello stesso fattore sotto diverse categorie è dovuta alla diversa funzione che esplica in ognuna di esse.

Il commento al Dhammasangani (classifica dei fattori) riporta questa obiezione di ripetitività fatta da un avversario, e replica con un'analogia: quando un re tassa i suoi sudditi, non lo fa sulla base della loro esistenza come individui, ma sulle loro funzioni di entità produttive. Questo è valido anche oggi: infatti uno paga le tasse come proprietario, come salariato, sulle rendite di azioni e di investimenti, e così via. Allo stesso modo i fattori elencati nell'Abhidharma sono riportati in varie categorie perché ogni volta si tiene conto della funzione del fattore non della sua essenza come tale.

Lo stesso vale per i termini che dobbiamo considerare all'interno del loro contesto, dal modo in cui vengono usati, piuttosto che definirli in modo rigido, essenzialistico e naturalistico. Per esempio: "sofferenza" (dukkha) e "felicità" (sukha), nell'analisi dei fattori della conoscenza, significano sofferenza e felicità fisiche. Però quando si parla di dukkha nel contesto della Prima Nobile Verità, riguarda non solo i quattro tipi di sofferenza fisica, ma anche i quattro tipi di sofferenza mentale. Allo stesso modo "sankhara" significa semplicemente "volizione" in un contesto, ma "tutte le cose composte" in un altro.

Perciò quando si studia l'Abhidharma bisogna capire le parole nel loro contesto. Se teniamo presente ciò, adatteremo lo spirito fenomenologico della filosofia buddhista e ci sarà più facile comprendere il significato di ciò che vien detto. Altrimenti ci troveremo paralizzati in una definizione dei termini rigida e impraticabile, e in idee altrettanto rigide e che non ci aiuteranno a capire i fattori dell'esperienza.

CAPITOLO XVIII

LA SFERA DELLA FORMA E DELLA NON FORMA

Nel capitolo precedente ho presentato vari schemi di classificazione della coscienza, che potrebbero risultare difficili da comprendere, soprattutto da parte di chi ha appena cominciato lo studio dell'Abhidharma. Perciò prima di continuare la discussione, vorrei aggiungere due punti. Primo, per acquistare conoscenza uno deve coltivare lo studio, la riflessione e la meditazione. Non basta leggere o sentir parlare delle classificazioni della coscienza; bisogna anche riflettere sul modo in cui funzionano precisamente e il loro esatto significato. Per esperienza personale, devo dire che sono riuscito a capire questi schemi di classificazione, solo dopo averli passati e ripassati in mente per un certo tempo. Infine, dopo averli studiati e averci riflettuto, li si può usare per la propria meditazione.

Secondo: per capire queste classificazioni ci è d'aiuto considerare un esempio più concreto e accessibile. Supponiamo che vogliate sapere quante persone stanno probabilmente guardando la TV di giorno a Singapore. Potete classificare la popolazione in lavoratori e disoccupati, e poi i disoccupati in quelli che parlano inglese o cinese, in modo da sapere quanti guardano i programmi inglesi e quanti quelli cinesi. Potete dividere la popolazione in maschi e femmine, studenti e non studenti, e il gruppo di studenti potete dividerlo in quelli che vanno a una scuola cinese e quelli che vanno ad una scuola inglese. Dato un certo fattore (in questo caso la gente che individualmente forma la popolazione) ci sono vari modi di classificarli a seconda di ciò che volete scoprire.

Lo stesso accade per la classificazione abhidharmica della coscienza; si stabiliscono alcuni tipi di coscienza, e poi li classifichiamo in vari modi a seconda di ciò che vogliamo scoprire. Se teniamo a mente questa regola generale su come e perché classificare i fattori di coscienza, e poi ripassiamo questi schemi in mente per un po', cominceremo a vederne sempre più chiaramente il senso.

In questo capitolo parleremo della coscienza della sfera della forma (rupavachara) e quella della sfera della non forma (arupavachara. Vedi cap. XVII). La cosa che qui ci interessa è l'analisi dei tipi di coscienza che sorgono dalla meditazione, concentrazione o assorbimento (jhana). Come nell'origine dell'Abhidharma stesso, così per gli inizi dell'analisi abhidharmica della coscienza,

Sariputta riveste un ruolo di primaria importanza. Nell'Anupada Sutta si dice che Sariputta, dopo aver raggiunto i vari stadi di meditazione, applicò ai vari tipi di coscienza che aveva sperimentato un'analisi di tipo abhidharmico, enumerandoli, classificandoli e identificandoli.

Fin dall'inizio della storia del buddhismo è sempre stata attribuita particolare importanza all'analisi, poiché l'esperienza di stati straordinari in meditazione poteva essere facilmente fraintesa, come accadeva infatti nelle tradizioni non buddhiste, in cui tali stati erano ritenuti la prova evidente dell'esistenza di un essere soprannaturale e trascendente, e di un'anima eterna. Mettendo in rilievo che i vari stadi di meditazione, come d'altronde tutta l'esperienza in generale, sono caratterizzati da impermanenza, transitorietà e insostanzialità, l'analisi allontana le tre impurità di 1) attaccamento a stati di coscienza soprannaturali e straordinari ottenuti per mezzo della meditazione; 2) false idee, che portano a considerare questi stati meditativi come prova dell'esistenza di un essere trascendente o di un'anima eterna; 3) presunzione che nasce dall'aver ottenuto straordinari stati meditativi.

Lo sviluppo degli stati meditativi e il raggiungimento degli assorbimenti è una parte molto importante della pratica buddhista perché è lo scopo della coltivazione mentale, che a sua volta è una delle principali divisioni della Via buddhista (moralità, coltivazione mentale e saggezza). Per ottenere questi stadi meditativi si deve partire da una base di moralità e ritirarsi il più possibile da attività mondane. Stabilite queste condizioni preliminari, si procede a coltivare gli stati meditativi, attraverso vari metodi, che tradizionalmente comprendono quaranta oggetti di meditazione, in cui sono inclusi dieci supporti (kasina). Questi oggetti sono coordinati con il temperamento del meditante. In altre parole, particolari oggetti di meditazione sono prescritti per certi temperamenti. In generale uno comincia con un supporto esterno che man mano viene interiorizzato e concettualizzato fino a che viene scartato e si entra così nello stato meditativo vero e proprio.

Per sviluppare gli stati meditativi che risultano in tipi di coscienza appartenenti alle sfere di forma e non forma è importante avere cinque fattori di assorbimento (jhananga): 1) applicazione iniziale (vitakka), 2) applicazione sostenuta (vichara), 3) interesse, entusiasmo o estasi (piti), 4) felicità o beatitudine (sukha) e 5) unificazione mentale (ekaggata). Questi fattori sono presenti in molti tipi di coscienza che include, oltre alla coscienza della sfera dei sensi, anche la coscienza di alcuni animali altamente sviluppati. Prendiamo ad esempio l'unificazione: ogni momento cosciente ne possiede un certo grado ed è essa che ci permette, durante l'esperienza cosciente, di fissarci su un oggetto particolare. Se non fosse per l'unificazione non saremmo in grado di isolare un oggetto di coscienza dal flusso continuo di oggetti di coscienza.

I cinque fattori di assorbimento giocano un ruolo particolare nello sviluppo della coscienza meditativa, in quanto elevano la nostra coscienza dalla sfera dei sensi a quella della forma e poi a quella della non forma, per mezzo dell'intensificazione, che è un rafforzamento e aumento del potere di alcune speciali funzioni della coscienza.

L'intensificazione dei primi due fattori, applicazione iniziale e applicazione sostenuta, porta allo sviluppo dell'intelletto, che a sua volta serve a sviluppare l'intuizione profonda. Allo stesso modo, l'intensificazione del quinto fattore, l'unificazione, porta allo sviluppo di una coscienza completamente concentrata e assorbita. L'intensificazione di tutti e cinque i fattori porta progressivamente alla realizzazione di poteri soprannaturali. I cinque fattori aiutano anche ad elevare la mente dalla sfera dei sensi a quella della forma e della non forma, allontanando i cinque impedimenti (nivarana); l'applicazione iniziale tiene a bada l'indolenza e torpore; l'applicazione sostenuta tiene a bada il dubbio; l'entusiasmo tiene a bada l'ostilità; la felicità tiene a bada l'agitazione e l'ansia; l'unificazione tiene a bada il desiderio sensuale.

Studiamo ora meglio i cinque fattori di assorbimento per vedere come fanno a produrre una coscienza concentrata e per far ciò dobbiamo conoscere il loro preciso significato. Nel contesto dello sviluppo della coscienza meditativa, l'applicazione iniziale (vitakka) viene più propriamente chiamata "pensiero applicato", poiché significa urtare, colpire, sovrapporre. Vitakka si sovrappone alla mente portandola verso l'oggetto di meditazione; vichara (applicazione sostenuta) tiene invece la mente ferma sull'oggetto, mantenendola "in posizione". Il terzo fattore d'assorbimento (entusiasmo, interesse o estasi, piti) dà la motivazione per proseguire la meditazione con diligenza.

E' utile confrontare piti (interesse) con sukha (felicità) per capire in che rapporto sono tra di loro. Interesse e felicità appartengono a due classi diverse di esperienza: l'interesse appartiene alla classe della volizione (sankhara) e la felicità a quella delle sensazioni (vedana). L'interesse è attiva partecipazione ed entusiasmo, mentre la felicità è una sensazione di contentezza e beatitudine. I

commentari, per illustrare la relazione tra i due termini, danno il seguente esempio: supponiamo che un uomo sia nel deserto e gli venga detto che c'è una pozza d'acqua fresca alle porte del villaggio vicino. Sentendo la notizia, egli prova un forte senso di interesse (piti) e viene motivato e incoraggiato a proseguire da queste informazioni. Ma quando realmente raggiunge l'acqua ed estingue la sete, sperimenta felicità (sukha). Quindi è l'interesse o entusiasmo che ci spinge a sviluppare una coscienza concentrata, mentre la felicità o beatitudine è la vera esperienza della felicità che si ottiene con una coscienza concentrata.

L'unificazione (ekaggata) è raccoglimento della mente, non distrazione, focalizzazione della mente sull'oggetto di meditazione senza oscillazioni. E' come la fiamma di una lampada immobile in una stanza senza correnti d'aria.

Quando sono presenti tutti e cinque i fattori di assorbimento, si è raggiunta la prima coscienza della sfera della forma, o assorbimento. Man mano che i fattori di assorbimento vengono eliminati, si prosegue passo dopo passo verso la quinta coscienza della sfera della forma. In altre parole, quando viene eliminata l'applicazione iniziale si entra nel secondo assorbimento e quando viene rimossa l'applicazione sostenuta si ha il terzo assorbimento; quando si lascia l'interesse si entra nel quarto e lasciando la felicità, infine nel quinto assorbimento della sfera della forma.

Questi cinque tipi di coscienza sono karmicamente attivi e di tipo salutare. Inoltre ci sono cinque tipi di coscienza reattiva, risultante e cinque tipi di coscienza inattiva e funzionale. I primi cinque sono karmicamente attivi e presenti in questa vita; i secondi cinque sono il risultato dei primi cinque. In altre parole, la coltivazione degli assorbimenti nella sfera della forma ha come risultato la rinascita nella sfera della forma. Il terzo gruppo dei cinque sono gli assorbimenti nella sfera della forma praticati dagli arahats che hanno spezzato la catena di azione e reazione ed è per questo che gli assorbimenti praticati da loro sono inattivi.

Perciò ci sono 15 tipi di coscienza della sfera della forma: cinque salutari attivi; cinque risultanti e cinque inattivi. Quando uno ha ottenuto la quinta coscienza della sfera della forma, sperimenta una certa insoddisfazione per la natura limitata degli assorbimenti nella sfera della forma; perciò prosegue verso gli assorbimento nella sfera della non forma, sempre usando un oggetto di meditazione, che di solito è uno dei dieci sostegni (kasina). Per far ciò allarga il sostegno fino a coprire lo spazio infinito, poi lo scarta e medita sull'infinità dello spazio, raggiungendo così il primo assorbimento della sfera della non forma. Poi va avanti verso il secondo assorbimento, dimorando nell'infinità della coscienza. A questo stadio, invece di meditare sull'oggetto della coscienza meditativa (cioè l'infinità dello spazio) si fissa sull'oggetto della coscienza meditativa, cioè sulla coscienza stessa che pervade lo spazio infinito o coscienza infinita.

Il terzo assorbimento nella sfera della non forma si ferma sulla non esistenza attuale della precedente coscienza infinita che pervadeva l'infinito. In altre parole, rimane nel niente assoluto o vuoto. Infine il quarto assorbimento si ferma sulla sfera di "né percezione né non percezione", una condizione in cui la coscienza è così sottile che non la si può dire né esistente né non esistente.

Come per gli assorbimenti della sfera della forma, anche in questi della non forma ci sono tre gruppi di coscienza (ma con quattro invece che con cinque tipi ognuna). Quattro tipi di coscienza appartengono alla categoria salutare e attiva; quattro a quella risultante-reattiva, cioè alla rinascita nella sfera della non forma; quattro appartengono alla categoria inattiva o funzionale, che sono gli assorbimenti praticati dagli arahat. In tutto ci sono dodici tipi di coscienza della sfera della non forma: quattro salutari-attive, quattro risultanti e quattro inattive.

Se osserviamo la progressione degli assorbimenti in questa sfera della non forma, vediamo una graduale unificazione e rarefazione della coscienza: un assorbimento nell'infinità dell'oggetto (spazio), uno nell'infinità del soggetto (coscienza), uno nel nulla e infine un assorbimento in "né percezione né non percezione". Ricorderete che quando abbiamo parlato della coscienza e dei suoi oggetti come strutture di base per generare l'esperienza, abbiamo trovato che nella coscienza della sfera dei sensi vi è un tipo di esperienza molto frammentata, in cui la coscienza e i suoi oggetti si spezzettano in molti fattori. Man mano che si progredisce attraverso la sfera della forma e quella della non forma, vi è una graduale unificazione del soggetto e dell'oggetto, per cui quando si arriva al quarto assorbimento della sfera della non forma, si è raggiunto il culmine dell'esperienza mondana.

E' interessante notare che gli assorbimenti della sfera della forma e della non forma erano praticati dagli yogin prima del tempo del Buddha ed erano ancora praticati dai suoi contemporanei. C'è

ragione di credere che i due insegnanti con cui Gotama studiò prima della sua illuminazione, praticassero queste meditazioni. Gli assorbimenti della sfera della non forma erano il livello più alto di sviluppo spirituale a cui l'uomo potesse giungere prima del Buddha. Ma nella notte della sua illuminazione il Buddha dimostrò che gli assorbimenti devono essere uniti alla saggezza per diventare veramente sopramondani.

Per questo si dice che, sebbene uno raggiunga i più alti livelli di sviluppo meditativo e possa così rinascere nei punti più alti della sfera della non forma, tuttavia, quando il potere di quella meditazione (che è comunque impermanente) svanisce, rinascerà in una sfera inferiore. Per questa ragione si deve andare al di là persino di questi livelli di coscienza meditativa, estremamente sottili e altamente sviluppati.

Bisogna saper abbinare la coscienza concentrata e unificata dagli assorbimenti con la saggezza. Solo così si può progredire passando dai vari tipi di coscienza mondana fino a quella sovramondana.

CAPITOLO XIX

COSCIENZA SOVRAMONDANA

In questo capitolo concludiamo l'esame dell'analisi della coscienza, con cui termina il primo libro dell'Abhidharma Pitaka, il Dhammasangani (classificazione dei fattori). Parlerò dell'ultima delle quattro classificazioni obiettive della coscienza, la coscienza sopramondana (alokiya chitta) a cui ho già accennato nel capitolo XVI.

Ci sono due modi per distinguere fra i tipi di coscienza sopramondana e quelli di coscienza mondana (cioè della sfera dei sensi, della forma e della non forma). La prima distinzione riguarda la determinazione e la direzione. La coscienza mondana è determinata, indiretta e soggetta al karma e alle condizioni, mentre la coscienza sopramondana è determinante, diretta a uno scopo e non più soggetta a forze fuori dal suo controllo. E' determinante perché non predomina il karma ma la saggezza.

L'altra distinzione è che i tipi mondani di coscienza hanno come oggetti fenomeni condizionati, mentre quelli sopramondani hanno come oggetto l'incondizionato, cioè il Nirvana. Il Buddha disse che il Nirvana è uno stato non nato e non creato. Un tale stato è necessario affinché possa esistere una via d'uscita dal mondo condizionato della sofferenza. E' in questo senso che la coscienza sopramondana è non creata e non condizionata.

Possiamo dividere i vari tipi di coscienza sopramondana in quattro gruppi di coscienze attive e in quattro di coscienze passive. Normalmente i tipi di coscienza possono essere attivi o passivi e quelli passivi possono essere reattivi (risultanti) o inattivi (funzionali). Tuttavia in questa categoria non vi sono tipi di coscienza funzionali o inattivi, poiché qui i tipi di coscienza sono determinanti non determinati. Questi otto tipi di coscienza sopramondana (quattro attivi e quattro passivi) corrispondono ognuno alla Via e al Frutto dei quattro tipi di Nobili realizzati: colui che entra nella corrente (sotapanna), colui che ritorna una sola volta (sakadagami), colui che non ritorna più (anagami) e arahat. A questo proposito vorrei fare un'altra distinzione fra coscienza mondana e sopramondana. Nei tipi di coscienza mondana, le coscienze attive e risultanti possono essere separate da periodi di tempo relativamente lunghi. In altre parole, il fattore cosciente attivo può produrre il fattore risultante dopo molto tempo, in questa vita o addirittura in vite future. Per esempio, nel caso della coscienza delle sfere di forma e non forma, la coscienza risultante non si manifesta fino alla prossima vita. Invece nei tipi di coscienza sopramondana, la coscienza risultante (o Frutto) segue immediatamente la coscienza attiva (o Via). Gli otto tipi di coscienza sopramondana possono essere portati a 40, combinando ognuno degli otto tipi con ognuno dei cinque assorbimenti della sfera della forma. Cioè i quattro tipi di coscienza attiva sopramondana (la coscienza della Via di chi è entrato nella corrente e degli altri) si combina con la coscienza appartenente al primo assorbimento e così via, in modo che ci saranno venti tipi di coscienza sopramondana attiva combinata con i quattro tipi di Nobili e con i cinque assorbimenti della sfera della forma. Poi ci sono i 20 tipi di coscienza risultante sopramondana (la coscienza-frutto di chi è entrato nella corrente e gli altri) con la

coscienza appartenente al primo assorbimento e poi agli altri.

In tutto sono quaranta. Praticamente avviene così: la coscienza della Via e del Frutto di chi è nella corrente sorge sulla base del primo assorbimento della sfera della forma. Allo stesso modo, basata sul secondo, terzo, quarto e quinto assorbimento della sfera della forma, sorge la coscienza di chi torna una sola volta, di chi non torna più e degli arahat. Cioè la coscienza appartenente alla coscienza sopramondana si sviluppa sulla base dei vari assorbimenti.

Cerchiamo ora di definire i quattro stadi di illuminazione: chi entra nella corrente (sotapanna), chi ritorna una sola volta (sakadagami), chi non ritorna più (anagami) e arahat. Il progresso di un Nobile attraverso i vari stadi è segnato dalla sua abilità a superare alcuni impedimenti che si presentano ad ogni stadio. Vi è una progressiva eliminazione dei dieci impedimenti o vincoli (samyojana) che ci tengono legati all'universo condizionato fino a quando non saremo in grado di liberarcene. L'entrata nella corrente è segnata dall'eliminazione di tre vincoli: il primo è la credenza in un'esistenza indipendente e duratura di un essere individuale (sakkaya ditthi), cioè scambiare i cinque aggregati mentali e fisici di una persona (forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza) per un sé. Non è perciò a caso che diciamo che i tipi di coscienza mondani sono condizionati dagli aggregati, mentre i tipi di coscienza sopramondana non sono determinati dagli aggregati. Il superamento di questo primo vincolo segna il passaggio dallo stato di persona comune a quello di Nobile.

Il secondo vincolo superato da chi entra nella corrente è il dubbio (vichikkicca), che riguarda soprattutto il dubbio verso il Buddha, il Dhamma e il Sangha, ma anche sulle regole di disciplina e sull'Origine interdipendente.

Il terzo vincolo è la credenza in regole e rituali (silabbataparamasa). Ci sono parecchi malintesi sul suo significato, ma comunque si riferisce alle pratiche di quei non buddhisti che credono che il solo aderire a codici di disciplina morale e a rituali ascetici, possa condurli alla liberazione.

Quando questi tre vincoli vengono superati uno entra nella corrente e otterrà la liberazione entro un massimo di sette vite. Non rinascerà in stati di dolore (nel regno degli esseri infernali, degli spiriti affamati e degli animali) e la sua fede nel Buddha, Dhamma e Sangha è garantita e incrollabile.

Dopo questo primo stadio di illuminazione, il Nobile continua nella pratica per indebolire altri due vincoli, il desiderio sensuale e la malevolenza, in modo da ottenere lo stato di sakadagami, colui che ritorna una volta sola. Questi due vincoli sono talmente forti che perfino a questo stadio, vengono solo indeboliti, non eliminati del tutto. Desideri sensuali e malevolenza possono ancora sorgere, ma non più in modo così ossessivo come nelle persone comuni. Quando infine questi due vincoli vengono eliminati uno raggiunge lo stato di anagami, di colui che non ritorna più. In questo terzo stadio uno non rinascerà più nella ruota di nascita e morte ma solo nelle pure dimore riservate a loro e agli arahat.

Quando anche gli ultimi cinque vincoli vengono eliminati (attaccamento alla sfera della forma (rupa raga), alla sfera della non forma (arupa raga) alla superbia (mana), all'agitazione (uddhacca) e all'ignoranza (avijja) si arriva alla vetta della coscienza sopramondana, alla coscienza fruitiva dell'arahat.

Questi quattro stadi possono essere divisi in due gruppi: i primi tre, chiamati di addestramento, e il quarto che non ha più bisogno di addestramento o preparazione. Per questo è bene pensare il progresso verso lo stato di arahat come un processo graduale, come in un programma di studi accademici. A ogni stadio si superano certe barriere di ignoranza, fino a "laurearsi" quando si arriva all'apice conclusivo degli studi.

A questo punto avviene un cambiamento qualitativo che porta da una condizione indiretta e determinata, a una diretta e determinante.

Come si fa a rendere il Nirvana oggetto di coscienza, in modo da trasformare la coscienza mondana, il cui oggetto è condizionato, in una coscienza sopramondana il cui oggetto è incondizionato? Come si fa a realizzare il Nirvana? Si ottiene con lo sviluppo dell'intuizione profonda o saggezza (panna). Per sviluppare l'intuizione profonda usiamo i due metodi abhidharmici di analisi e sintesi (vedi cap. XVI). Appliciamo il metodo analitico per esaminare la coscienza e il suo oggetto, cioè la mente e la materia. Attraverso questa analisi si arriva alla comprensione che ciò che abbiamo sempre preso per un fenomeno omogeneo, unitario e sostanziale, è invece un fenomeno composto da elementi singoli, impermanenti e in flusso continuo. E questo vale sia per la mente che per la materia.

Si applica poi il metodo sintetico, considerando le cause e le condizioni della nostra esperienza personale: in rapporto a che fattori esistiamo come entità psico-fisica? Questo esame rivela che la

persona esiste in dipendenza di cinque fattori: ignoranza, bramosia, attaccamento, karma e sostegno materiale della vita (cioè nutrimento).

L'intuizione profonda si sviluppa quindi applicando questi due metodi abhidharmici, cioè dissezionando i fenomeni mentali e fisici, interni ed esterni, ed esaminandoli in rapporto alle loro cause e condizioni. Questa duplice indagine analitica e relazionale svela le tre caratteristiche dell'esistenza universali e in reciproco rapporto: impermanenza, sofferenza e non sé. Ogni cosa impermanente è sofferenza, perché quando vediamo i fattori dell'esperienza disintegrarsi, questa stessa disintegrazione e impermanenza è causa di sofferenza. Inoltre ciò che è impermanente e doloroso non può essere il sé, perché il sé non può essere né transitorio né doloroso.

Il penetrare queste tre caratteristiche porta al desiderio di rinunciare e liberarsi da questo universo condizionato. Comprimerle significa anche capire che le tre sfere mondane sono come un albero di banana: senza essenza. Questa comprensione porta alla rinuncia, al distacco dalla sfera condizionata, permettendo alla coscienza di dirigersi verso un oggetto incondizionato, il Nirvana. Ognuna delle tre caratteristiche è una chiave per questa nuova direzione. Come possiamo vedere nella biografia dei principali discepoli del Buddha, ognuna delle tre caratteristiche può essere presa come oggetto di contemplazione per sviluppare l'intuizione profonda. La regina Khema, per esempio ottenne la liberazione, contemplando l'impermanenza.

Quando l'intuizione profonda in una delle tre caratteristiche universali è completamente sviluppata, si può avere una breve visione del Nirvana. La prima esperienza del Nirvana è come la luce di un lampo, che illumina la via nel buio della notte. La chiarezza di questo lampo dura a lungo impressa nella mente e spinge a proseguire la via, sapendo che si sta andando nella direzione giusta.

La prima visione del Nirvana sperimentata da colui che entra nella corrente, serve di orientamento per progredire sulla via verso il Nirvana. Questo graduale sviluppo dell'intuizione potrebbe essere paragonato all'acquisizione di un'abilità tecnica. Dopo essere riusciti a fare pochi metri in bicicletta senza cadere, può passare del tempo prima di diventare un ciclista esperto, ma essendo riusciti a stare in bici per quei pochi metri, non ci si dimentica più quell'esperienza e si ha fiducia di riuscire a raggiungere il traguardo. E' in questo senso che la contemplazione delle tre caratteristiche conduce alle tre porte della liberazione: la porta del non segno, la porta del non desiderio e la porta del non sé o vacuità. Contemplando la caratteristica di impermanenza si va alla porta del non segno; contemplando la sofferenza si arriva a quella del non desiderio o libertà dal desiderio e contemplando il non sé a quella della vacuità.

In tal modo si avanza attraverso i quattro stadi di illuminazione fino a diventare arahat, lo stadio della vittoria sulle afflizioni, in cui le radici non salutari di bramosia, odio e illusione sono totalmente sradicate. L'arahat, avendo sradicato le afflizioni, è ormai libero dal ciclo di nascita e morte e non rinascerà mai più.

Anche se qualcuno ha cercato di sminuire lo stato di arahat con l'accusa di egoismo, va riconosciuto invece che è uno stato benefico e compassionevole. Basta vedere le istruzioni del Buddha ai suoi principali discepoli arahat e anche la loro stessa vita, per capire che al tempo del Buddha lo stato di arahat non era né passivo né egoista. Sariputta, Moggallana e altri erano molto attivi e impegnati ad insegnare sia ai laici che ai religiosi. Lo stesso Buddha esortò i suoi discepoli arahat ad andare avanti per il beneficio di molti. Lo scopo dell'arahat è glorioso e meritorio e non va sottovalutato, solo perché la tradizione buddhista riconosce anche la realizzazione dello stato di Buddha individuale o isolato (pacceka Buddha) e quello della buddhità.

CAPITOLO XX

ANALISI DEGLI STATI MENTALI

Nell'Abhidharma gli stati mentali vengono definiti come "fattori che sono collegati alla coscienza, che sorgono e periscono con la coscienza e che hanno la stessa base e oggetto della coscienza". Questo indica lo stretto rapporto che c'è tra coscienza (citta) e stati mentali (cetasika). Una delle migliori analogie per descrivere il loro rapporto è quella della struttura di un edificio e del materiale

da costruzione, o quella di uno scheletro e della carne che lo ricopre. Qui i vari tipi di conoscenza sono lo scheletro, mentre gli stati mentali sono la carne che forma un corpo di esperienza cosciente. Tenendo presente ciò, è utile considerare i tipi di coscienza enumerati nell'analisi abhidharmica della coscienza a seconda degli stati mentali con cui è probabile che si colleghino. L'analisi che uno fa da sé può non corrispondere a quella dei testi, ma dato che certi stati mentali nascono naturalmente da particolari tipi di coscienza, arriveremo comunque alla comprensione di come certi stati mentali vadano insieme a certi tipi di coscienza. E questo è molto più importante che ricordare a memoria una lista di stati mentali.

Ci sono tre categorie generali di stati mentali: salutare, non salutare e imprecisato. Gli stati mentali imprecisati non sono né salutari né non salutari, ma assumono la natura degli altri stati mentali con cui sono collegati. Gli stati mentali imprecisati hanno un ruolo importante nella costruzione di esperienze cosce, sono un po' come il cemento senza il quale l'edificio dell'esperienza non può tenersi insieme.

Ci sono due gruppi di stati mentali imprecisati: universali (o primari) e specifici (o secondari). Gli stati mentali universali sono presenti in tutti i tipi di coscienza senza eccezione, mentre quelli specifici sono presenti solo in certi tipi di coscienza.

Ci sono sette stati mentali imprecisati universali e sono: 1. Contatto; 2. Sensazione, 3. Percezione, 4. Volizione, 5. Concentrazione, 6. Attenzione e 7. Vitalità.

Il contatto è la congiunzione della coscienza con l'oggetto. E' la coesistenza di soggetto e oggetto, fondamento di ogni esperienza conscia.

La sensazione è la qualità emotiva dell'esperienza: piacevole, spiacevole o indifferente.

La percezione implica il riconoscimento della sfera sensuale della facoltà a cui una certa impressione sensoriale si riferisce, cioè alla sfera della coscienza dell'occhio, della coscienza dell'orecchio e così via.

La volizione in questo contesto non significa volontà, ma la risposta volitiva istintiva.

L'unificazione mentale o concentrazione non avviene come un fattore di assorbimento, ma come una delimitazione della coscienza su un particolare oggetto. Come già detto nel capitolo XVIII, la concentrazione esiste anche nei tipi di coscienza ordinaria, non meditativa. La concentrazione è uno stato mentale necessario a tutti i tipi di coscienza, perché isola un dato oggetto dal flusso indifferenziato degli oggetti.

L'attenzione può essere rapportata alla concentrazione. La concentrazione e l'attenzione sono rispettivamente l'aspetto negativo e positivo della stessa funzione. La concentrazione limita l'esperienza a un dato oggetto mentre invece l'attenzione dirige la consapevolezza verso un certo oggetto. Entrambe funzionano insieme per isolare e per rendere la mente conscia di un particolare oggetto.

Vitalità è la forza che tiene insieme gli altri sei stati di coscienza.

Gli stati mentali imprecisati specifici sono sei: 1. Applicazione iniziale; 2. Applicazione sostenuta, 3. Decisione, 4. Voglia, 5. Interesse, 6. Desiderio. Abbiamo già incontrato alcuni di essi come fattori di assorbimento. Il terzo stato mentale specifico, generalmente tradotto con "decisione" (adhimokkha) è molto importante in quanto indica una particolare funzione decisiva della coscienza. Il significato letterale del termine originale è "liberazione" nel senso di "liberazione dal dubbio". Per quanto riguarda il sesto stato mentale specifico, tradotto "desiderio" (chanda) dobbiamo tenere presente la differenza con il desiderio sensuale (kamachanda) che è negativo e distruttivo, mentre il desiderio di liberazione (dhammachanda) è positivo e costruttivo.

Perciò il desiderio ha una funzione sia salutare che non salutare a seconda dell'oggetto del desiderio e degli stati mentali con cui è associato.

Vediamo ora gli stati mentali non salutari. Ce ne sono 14 e sono collegati ai dodici tipi di coscienza non salutare (vedi cap. XVII) in cinque modi, suddivisi in cinque gruppi. I primi tre gruppi assumono il loro carattere dalle tre radici non salutari: illusione (moha), cupidigia (lobha) e odio (dosa). Il quarto gruppo comprende indolenza e torpore (thina, middha); il quinto comprende il dubbio (vicikicca).

Consideriamo il gruppo dominato dall'illusione: questo gruppo è sempre presente in tutti i tipi di coscienza non salutare e comprende quattro fattori: illusione, sfrontatezza (mancanza di vergogna), mancanza di scrupoli o di timore, irrequietezza. Sia sfrontatezza che mancanza di scrupoli hanno connotati morali ed etici che agiscono esternamente ed internamente.

Quando parliamo qui di sfrontatezza ci riferiamo all'incapacità interna a resistere dal commettere azioni non salutari, a causa dell'incapacità di applicare criteri personali alle proprie azioni. Quando parliamo di mancanza di scrupoli o mancanza di timore intendiamo riferirci all'incapacità di riconoscere l'applicazione di criteri sociali di moralità alle proprie azioni. Questi due termini indicano che i criteri morali vanno seguiti sia partendo dall'interno di se stessi, sia dall'esterno in rapporto agli altri.

La coscienza illusa soprattutto, presenta modelli di comportamento particolari. Quando la coscienza è dominata dall'illusione e non è in grado di applicare criteri interni di moralità, si agisce in modo non salutare. Ugualmente se uno non sa applicare criteri sociali di moralità, non ha scrupoli nelle sue azioni. Questa incapacità ad applicare criteri di moralità interni ed esterni alle proprie azioni crea irrequietezza, il quarto fattore di questo gruppo dominato dall'illusione.

Il secondo dei cinque gruppi di stati mentali non salutari è il gruppo dominato dalla cupidigia, in cui la cupidigia è accompagnata da idee sbagliate e presunzione. A livello personale e pratico, una coscienza dominata dalla cupidigia ha la tendenza alla megalomania, all'accumulazione ed esibizione di conoscenze, a manifestazioni di orgoglio, egoismo e presunzione.

Il terzo gruppo degli stati mentali non salutari è quello dominato dall'odio ed è accompagnato da invidia, avidità e ansia.

Il quarto gruppo include indolenza e torpore, particolarmente rilevanti nel contesto delle categorie di coscienza indotta volontariamente.

Il quinto gruppo comprende il dubbio, che sorge ogni volta che non è presente la decisione, quella decisione ("liberazione dal dubbio") che è uno degli stati mentali imprecisati specifici.

Ci sono poi 19 stati mentali comuni a tutti i tipi di coscienza salutare. Una parte di essi rientra nei fattori di illuminazione (bodhipakkhiya dhamma) e giocano quindi un ruolo importante nella coltivazione e sviluppo del proprio potenziale spirituale. La lista comincia con fede e comprende consapevolezza, scrupoli, timore, non cupidigia, non odio, equanimità, tranquillità, leggerezza, duttilità, adattabilità, competenza (conoscenza) e rettitudine degli elementi psichici e della mente. Da notare la presenza di scrupoli e timore, direttamente opposti agli stati non salutari di sfrontatezza e mancanza di timore.

Alcune volte questi 19 stati mentali salutari sono accompagnati da altri sei: i tre controlli (retta parola, retta azione e retto sostentamento); i due stati illimitati o immensi (compassione e gioia altruistica); e ragione o saggezza. Quando ci sono anche questi ultimi sei, si hanno in tutto 25 stati mentali salutari.

Tra gli stati mentali salutari, la saggezza occupa una posizione simile al desiderio per quelli imprecisati. Come il desiderio può essere salutare o non salutare a seconda del suo oggetto così la saggezza può essere mondana o sopramondana a seconda che l'oggetto sia la conoscenza ordinaria o la realtà sopramondana.

Per meglio sottolineare lo stretto rapporto tra i vari tipi di coscienza e gli stati mentali, vorrei riproporre la classificazione della coscienza trattata nel cap. IV. Lì abbiamo parlato dei tipi di coscienza a seconda del loro valore karmico: salutare, non salutare, risultante e funzionale. Abbiamo anche parlato, con riferimento alla sfera del desiderio sensuale, di un'ulteriore classifica della coscienza in termini di sensazione, conoscenza e volizione.

Combinandoli insieme, abbiamo, nella sfera del desiderio sensuale, una quadruplica classifica della conoscenza, a seconda del valore karmico, emotivo, intellettuale e volitivo. In altre parole sono classificati in termini di 1) salutare, non salutare e neutro; 2) piacevole, spiacevole o indifferente; 3) combinati con la conoscenza, dissociati dalla conoscenza, combinati con idee sbagliate e 4. in quanto indotti o spontanei.

Grazie a questo schema possiamo vedere come i tipi di coscienza siano determinati dalla presenza di determinati stati mentali. Per esempio, nella categoria che ha valore karmico, gli stati mentali salutari determinano tipi di coscienza salutari. Nella categoria di valenza emotiva i tipi di coscienza vengono determinati dalla presenza di stati appartenenti al gruppo delle sensazioni (piacere e dolore mentale, piacere e dolore fisico, e indifferenza). Nella categoria di valenza intellettuale, la presenza o assenza di illusione determina se quel particolare tipo di coscienza è collegato alla conoscenza, non collegato alla conoscenza o se invece è collegato a idee sbagliate. E nella categoria di valore volitivo la presenza o assenza di dubbio e decisione determina se quel tipo di coscienza è indotto o non indotto, spontaneo o non spontaneo.

Quindi le quattro classificazioni soggettive della coscienza ci chiariscono soltanto in che modo i vari tipi di coscienza sono determinati dalla presenza di stati mentali appropriati: salutari, non salutari, collegati alla conoscenza, ecc.

Infine vorrei esaminare il modo in cui gli stati mentali operano nel contrapporsi ai rispettivi tipi di coscienza. E questo è interessante perché l'analisi abhidharmica della coscienza è stata talvolta paragonata all'analisi degli elementi della Tavola Periodica, a seconda dei loro rispettivi valori atomici. Non si può evitare di rimanere sorpresi dalle proprietà quasi chimiche degli stati mentali. Come in chimica una base neutralizza un acido e viceversa, così nell'analisi della coscienza uno stato mentale neutralizza altri stati mentali e viceversa.

Per esempio, nei fattori di assorbimento (vedi cap. XVIII) i cinque stati mentali neutralizzano i cinque impedimenti (l'applicazione iniziale neutralizza indolenza e torpore, l'applicazione sostenuta neutralizza il dubbio, l'interesse neutralizza l'ostilità, la felicità neutralizza l'irrequietezza e l'ansia, e l'unificazione mentale neutralizza il desiderio sensuale). Dove non c'è il rapporto di uno a uno, c'è un gruppo di fattori salutari che neutralizzano un singolo fattore non salutare o un gruppo di fattori non salutari (la fede neutralizza dubbio e illusione; l'equanimità e la tranquillità neutralizzano dubbio e ansia; la leggerezza, la duttilità, l'adattabilità, l'abilità mentale e gli elementi psichici neutralizzano indolenza e torpore, e così via). E di nuovo quando è presente la decisione non c'è il dubbio.

In questo modo i vari stati mentali salutari neutralizzano e si contrappongono a molti di quelli non salutari. La presenza di alcuni stati mentali elimina quelli opposti, e fa spazio per quegli stati simili ad essi.

Possiamo gradualmente cambiare e migliorare il carattere della nostra esperienza cosciente, comprendendo il rapporto tra coscienza e stati mentali, e coltivando gli stati mentali salutari.

CAPITOLO XXI

ANALISI DEI PROCESSI DEL PENSIERO

In questo capitolo esamineremo in modo più specifico e diretto come l'analisi della coscienza e l'analisi degli stati mentali possano contribuire al risveglio dell'intuizione e anche come tale analisi possa essere interpretata nella vita quotidiana al fine di cambiare la comprensione della situazione in cui ci troviamo.

Perché dunque analizzare i processi del pensiero o i processi della percezione? Per rispondere a questa domanda dobbiamo rammentarci che lo scopo principale dell'Abhidharma, è quello di facilitare la comprensione della natura ultima delle cose, che hanno tutte le tre caratteristiche universali di impermanenza, sofferenza e non sé. Nell'analisi dei processi di pensiero possiamo vedere chiaramente l'impermanenza e il non sé, come mostrano due analogie riportate dal Buddha. Il Buddha paragonò la durata di vita di un essere vivente a un punto preciso sulla ruota di un carro. Egli disse che, a rigore, un essere vivente dura solo il tempo che prende un pensiero a sorgere e a svanire, così come la ruota del carro, sia che giri o stia ferma, tocca il terreno in un solo punto. In questo contesto il momento passato è esistito, ma non esiste ora, né esisterà mai più in futuro; il momento presente esiste ora, ma non è esistito in passato né mai esisterà in futuro e il momento futuro, sebbene esisterà in futuro, non esiste ora né è esistito nel passato.

Il Buddha fa anche l'analogia con un re che non aveva mai sentito il suono di un liuto. Quando ne udì uno, chiese ai suoi ministri cos'era quella cosa così incantevole e affascinante. I ministri dissero che era il suono di un liuto. Il re chiese di averne uno e quando i ministri glielo portarono, il re chiese dov'era il suono. Quando i ministri gli spiegarono che il suono era prodotto dalla combinazione di vari fattori, il re disse che il liuto non valeva niente, lo ruppe con le sue mani e ne fece bruciare i pezzi e gettar via la cenere. Il re disse che ciò che i ministri chiamavano il suono del liuto non era rintracciabile da nessuna parte. Allo stesso modo in nessuno dei fattori fisici e mentali dell'esperienza (i fattori di forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza) è rintracciabile un sé. Come il suono del liuto così i processi di pensiero sono privi di un sé.

L'analisi dei processi di pensiero la si applica specificamente all'area dello sviluppo mentale, della padronanza e del controllo degli oggetti dei sensi.

Abbiamo parlato in precedenza della sensibilità della mente verso gli oggetti dei sensi e abbiamo detto che la mente è continuamente soggetta a distrazioni che sorgono dal contatto con cose visibili, tangibili, con suoni, odori, gusti e oggetti tattili. Il Buddha stesso disse che uno o è conquistato dagli oggetti dei sensi o li conquista: in altre parole o uno è soggetto e controllato dagli stimoli sensoriali o cerca di dominarli. Nagarjuna una volta disse che anche un animale può vincere una battaglia, ma il vero eroe è colui che riesce a conquistare i momentanei e sempre mutevoli oggetti dei sensi.

Quando uno soggioga, domina e controlla gli oggetti dei sensi, diciamo che è vigile. La vigilanza è simile alla consapevolezza, che il Buddha indicò come una delle vie verso la liberazione. La mancanza di vigilanza è la sorgente della morte e della schiavitù nel samsara, mentre la vigilanza è la sorgente della non morte o Nirvana. Chi era prima incurante e poi diventa vigile, come Nanda e Angulimala, riesce a raggiungere il traguardo della liberazione.

Analizzare e comprendere come la coscienza percepisca e assimili l'oggetto dei sensi prepara la strada verso la Retta Comprensione dell'impermanenza e del non sé, e verso il controllo sui mutevoli oggetti dei sensi. Infine perfezioniamo la vigilanza, che è la chiave per mezzo della quale possiamo trasformare la nostra vita, facendola cambiare da una dominata dalle affezioni a una purificata e nobile.

Possiamo cominciare l'analisi dei processi di pensiero esaminando il posto che essi hanno nella nostra esperienza. Paragoniamo la vita a un fiume che ha una sorgente e uno sbocco. Tra la vita e la morte, tra la sorgente del fiume e il suo sbocco vi è un continuum ma non un'identità. In termini abhidharmici la nascita o rinascita (patisandhi) è il fattore che "unisce" o "connette", mentre il continuum vitale è il fattore "subconscio" (bhavanga) e la morte è il fattore della "disintegrazione" (chuti). Questi tre fattori hanno in comune il loro oggetto che è l'ultimo fattore conscio della vita precedente. E' questo oggetto che li rende fattori di coscienza risultanti salutari o non salutari.

In questo contesto è importante tenere presente che bhavanga fluisce insieme al karma riproduttivo, che dà le caratteristiche generali a una particolare vita e la sostiene finché viene interrotta o si esaurisce.

Perciò il passato, presente e futuro di una vita sono uniti, non solo consciamente per mezzo di patisandhi, bhavanga e chuti, ma anche a livello subconscio dal solo bhavanga. Questo fattore subconscio di continuum vitale mantiene la continuità e sostiene la vita anche in assenza di processi di pensiero coscienti, come nel sonno senza sogni o in momenti di incoscienza come il coma. Tra l'uno e l'altro dei vari processi di pensiero coscienti, riappare nuovamente bhavanga, preservando così la continuità della vita.

Riassumendo, la nostra vita comincia con il fattore cosciente di unione o connessione (patisandhi), che ricollega la vita precedente a questa vita. E' sostenuto durante tutto il corso di questa vita dal fattore subconscio del continuum vitale (bhavanga) e finisce con la disintegrazione (chuti) che di nuovo precede la connessione (sotto forma di patisandhi) con la vita seguente.

La coscienza, come contrapposizione a subcoscienza (bhavanga), sorge come un fenomeno di resistenza e vibrazione. In altre parole bhavanga rimane subconscia finché non viene interrotta o ostruita da un oggetto, come quando costruiamo una diga in un fiume, interrompendone così il corso o sottoponendo una corrente elettrica a resistenza in modo che appaia il fenomeno "luce". Il contatto tra bhavanga e un oggetto procura una resistenza, che a sua volta risulta in vibrazione che sfocia infine in un processo di pensiero cosciente. I processi di pensiero che risultano da questa interruzione sono sia processi di pensiero fisici che operano attraverso le cinque porte dei sensi (occhi, orecchie, naso, lingua e corpo) sia processi di pensiero mentali che operano tramite la mente, il sesto organo dei sensi. I processi di pensiero fisici sono determinati dall'intensità, o impatto, dell'oggetto che causa l'interruzione del flusso del continuum vitale. Perciò più l'ostruzione è forte più lungo sarà il processo di pensiero e viceversa.

Ci sono quattro tipi di processi fisici di pensiero, che vanno da quello che si svolge in 17 momenti-pensiero a quello che non raggiunge neanche il punto di determinazione o identificazione dell'oggetto (meno di otto momenti-pensiero). Ci sono due tipi di processi mentali di pensiero, uno detto "chiaro" che arriva fino alla assimilazione, cioè allo stadio finale, del processo stesso, e l'altro detto "scuro" che finisce prima dello stadio finale di assimilazione. La maggiore o minore intensità e

lunghezza del processo di pensiero dipendono dall'intensità dell'ostruzione nel flusso subconscio del continuum vitale.

Diamo un'occhiata ai 17 momenti-pensiero che formano il più lungo processo di pensiero sia fisico che mentale. Ricordiamo che ognuno di questi momenti-pensiero dura meno di un milionesimo di un batter d'occhio. Per cui quando il Buddha disse che un essere dura quanto un momento-pensiero, si riferiva a un tempo estremamente breve. Il primo di questi momenti-pensiero è detto "entrata" e si riferisce a un oggetto che irrompe nella corrente del continuum vitale oppure al sorgere di un'ostruzione nel fiume della vita.

Il secondo momento è detto "vibrazione" perché la ripercussione di un oggetto sulla corrente del continuum vitale produce una vibrazione.

Il terzo è un momento di "arresto" perché a questo punto l'ostruzione interrompe o arresta la corrente del continuum vitale.

A questo punto ci si può chiedere come mai la corrente del continuum vitale (bhavanga), avente il proprio oggetto che forma la base del fattore di unione (patisandhi) e del fattore di disintegrazione (chuti), possa avere un oggetto secondario sotto forma di un oggetto materiale dei sensi. Ciò si spiega con un'analogia. Buddhagosha disse che se uno battesse su uno dei granelli di zucchero sparsi sulla superficie di un tamburo, causerebbe una vibrazione che raggiungerebbe una mosca posata su un altro granello sul tamburo; allo stesso modo gli oggetti materiali dei cinque sensi fisici hanno una ripercussione che fa vibrare bhavanga.

Una volta che questi tre momenti (entrata, vibrazione e arresto o interruzione) hanno avuto luogo, l'oggetto entra nella sfera cosciente attraverso il quarto momento-pensiero, chiamato della "coscienza risonante". Nel caso di un processo fisico di pensiero, la coscienza risonante può essere di cinque tipi: occhio, orecchio, naso, lingua e corpo.

A questo succede il quinto momento, la coscienza "percipiente" che può essere di cinque tipi: coscienza dell'occhio, coscienza dell'orecchio, ecc.

Segue poi il sesto momento, la "coscienza ricevente"; il settimo, la "coscienza investigativa" e l'ottavo momento, la "coscienza determinante". E' la coscienza determinante che identifica e riconosce l'oggetto percepito.

Questa coscienza determinante è seguita da sette momenti di "coscienza-impulso" (javana), che ha la funzione di 'attraversare' l'oggetto assimilandolo così completamente nella coscienza. I momenti-pensiero dal nono al quindicesimo sono seguiti da due momenti di coscienza risultante o assimilativa, il che porta il tutto a 17 momenti-pensiero. I sette momenti di coscienza-impulso sono karmicamente attivi e possono essere salutari o non salutari. Anche i momenti di coscienza risultante o assimilativa possono essere sia salutari che non salutari.

In funzione della pratica, è importante sapere a che punto di questi 17 momenti-pensiero si è liberi di agire sia nel bene che nel male. I tre primi momenti di bhavanga sono risultanti. La coscienza risonante e la coscienza determinante (4 e 8) sono funzionali. La coscienza percipiente (5) è risultante. Quindi solo i sette momenti di coscienza-impulso (javana) (da 9 a 15) sono i primi momenti-pensiero karmicamente attivi. Il primo di questi sette momenti determina gli altri sei, per cui se è salutare anche gli altri saranno salutari e se non è salutare anche il resto non sarà salutare.

E' al punto in cui la coscienza determinante (8) è seguita dai sette momenti-impulso che gli stati risultanti o funzionali diventano stati attivi. Questo è il punto più importante del processo di pensiero perché, anche se non si può alterare il carattere degli stati risultanti o funzionali, lo si può invece fare negli stati attivi, che hanno un potenziale salutare o non salutare. Perciò è estremamente importante la presenza della retta attenzione all'inizio del sorgere dei momenti javana. Se è presente la retta attenzione è più probabile che gli impulsi siano salutari, ma se è assente è più facile che prevalgano gli impulsi non salutari.

L'oggetto di questi 17 momenti-pensiero non è di per sé rilevante perché, sia esso desiderabile o spiacevole, comunque non determina la qualità salutare o non salutare dei sette momenti-impulso. A questo proposito è interessante ricordare il caso del Venerabile Tissa: avvenne che la nuora di una certa famiglia, avendo litigato col marito, indossasse i suoi vestiti migliori e tutti i gioielli che aveva e si mise in cammino per ritornare dalla sua famiglia. Quando incontrò il venerabile Tissa, avendo un carattere sfrontato, gli rise in faccia. Vedendo i suoi denti, il venerabile Tissa reagì con la percezione della repulsione del corpo e a causa della forza di questa percezione divenne immediatamente un arahat. Quando il marito della donna arrivò sul luogo, chiese a Tissa se avesse visto passare una

donna, l'arahat replicò che non sapeva se era un uomo o una donna, ma sapeva di aver visto un mucchio di ossa che camminava lungo la strada. Questa storia sta a significare che qualunque sia la coscienza determinante, i sette momenti seguenti di coscienza impulso possono portare direttamente sia allo stato di arahat che a un ulteriore cumulo di momenti di coscienza che hanno un valore karmico non salutare. A un altro uomo che non fosse stato Tissa, la vista di una donna che ride avrebbe potuto suscitare impulsi radicati nella lussuria piuttosto che quelli che portano alla realizzazione dello stato di arahat.

Dato che la retta attenzione o la mancanza di essa determina il valore karmico dei momenti-impulso che seguono, dobbiamo sempre mantenere la retta attenzione per aumentare le probabilità che sorgano momenti-pensiero di coscienza salutare.

Vorrei concludere con una nota similitudine che Buddhagosa usa ne "La via della purificazione" (Visuddhi Magga) per illustrare i 17 momenti di coscienza del processo-pensiero. Mettiamo che un uomo si sia addormentato ai piedi di un mango pieno di frutti maturi. Un mango maturo si stacca dall'albero e cade a terra. Il suono del mango che cade a terra stimola l'orecchio dell'uomo addormentato, che si sveglia, apre gli occhi e vede il frutto per terra non lontano da lui. Allunga il braccio e prende in mano il frutto. Lo stringe, lo annusa e poi lo mangia. L'intero processo illustra i 17 momenti di percezione di un oggetto fisico. Il suono del mango che cade si ripercuote nelle orecchie dell'uomo analogamente ai tre momenti di bhavanga: entrata, vibrazione e interruzione. Quando l'uomo usa gli occhi e scopre il mango è analogo ai momenti di coscienza risonante e percipiente; quando allunga la mano per prendere il frutto, al momento della ricezione; quando stringe in mano il mango corrisponde al momento investigativo; quando lo odora al momento determinante; quando lo mangia e lo gusta ai sette momenti di coscienza-impulso; e anche se Buddhagosa non ne parla, aggiungiamo che quando digerisce il frutto corrisponde ai due momenti risultanti di assimilazione.

Se esaminiamo attentamente i processi-pensiero e se siamo in grado di controllarli con la retta attenzione, avremo una profonda comprensione della natura ultima delle cose, che si riveleranno impermanenti e non sé. Questa analisi può portare anche a dominare gli oggetti dei sensi, e questo avrà come risultato distacco, gioia e libertà.

Dobbiamo perciò applicare alla nostra esperienza quotidiana la conoscenza che acquistiamo sulla natura mutevole, condizionata e impermanente dei processi di pensiero e percezione, al fine di promuovere quella comprensione e quella retta attenzione che ci danno la possibilità di moltiplicare i momenti di potenziale karmico salutare e minimizzare quelli di potenziale karmico non salutare. Se siamo capaci di farlo, significa che siamo riusciti ad estendere lo studio dell'Abhidharma dalla pura sfera intellettuale a quella pratica ed esperienziale.

CAPITOLO XXII

ANALISI DELLA MATERIA

L'Abhidharma tratta le quattro realtà ultime: coscienza (citta), stati mentali (cetasika), materia (rupa) e Nirvana. La materia, come anche la coscienza e gli stati mentali, sono realtà condizionate mentre il Nirvana è una realtà incondizionata. Considerare le tre realtà condizionate è come considerare i cinque aggregati dell'esistenza psico-fisica.

Questo ci riporta a quanto detto nel capitolo XVII circa il rapporto tra soggetto e oggetto, tra mente e materia. Entrambi questi schemi possono essere ridotti a due elementi: l'elemento mentale o soggettivo e l'elemento materiale o oggettivo. Da una parte c'è la mente e gli stati mentali: coscienza, volizione, percezione e sensazione, e dall'altra abbiamo l'oggetto: forma e materia.

Nel contesto dell'Abhidharma bisogna ricordare che la materia non è separata dalla coscienza; mente e materia possono essere considerate semplicemente le forme soggettiva e oggettiva dell'esperienza. Vedremo meglio la validità di questa asserzione quando considereremo le quattro basi della materia (terra, acqua, fuoco e aria), viste come qualità piuttosto che come sostanza della materia. Dato l'approccio fenomenologico buddhista dell'esistenza, la materia è importante solo perché, come

oggetto di esperienza, influenza il nostro essere psicologico. Mentre gli altri sistemi sostengono un dualismo assoluto e radicale, una dicotomia tra mente e materia, nel buddhismo abbiamo semplicemente forme di esistenza soggettive e oggettive.

L'Abhidharma classifica e ordina la materia suddividendola in 28 elementi. I quattro elementi primari, o quattro basi della materia, sono semplicemente chiamati terra, acqua, fuoco e aria. Tuttavia sarebbe meglio chiamare la terra "principio di estensione o resistenza"; l'acqua "principio di coesione"; il fuoco "principio di calore" e l'aria "principio di movimento o oscillazione". Queste sono le componenti elementari della materia e da esse derivano i cinque organi dei sensi fisici e i loro oggetti.

In questo contesto, come in quello dei cinque aggregati, la materia non è solo quella dei nostri corpi, ma di tutti gli oggetti fisici dell'esperienza che fanno parte del mondo esterno. Oltre agli organi e ai loro oggetti, la materia è presente anche nella mascolinità e femminilità, nel cuore o principio di vitalità e nel nutrimento. Ci sono sei ulteriori elementi di materia: principio di limite o spazio, due principi di comunicazione (comunicazione corporea e verbale), leggerezza, morbidezza e duttilità. Infine ci sono quattro elementi chiamati "caratteristiche": produzione, durata, distruzione e impermanenza.

Quindi le componenti della materia (o più precisamente dell'esperienza materiale) sono 28 in tutto: le quattro basi, i cinque organi dei sensi ed i loro rispettivi cinque oggetti, le due dimensioni della sessualità, vitalità, nutrimento, spazio, due forme di comunicazione, leggerezza, morbidezza, duttilità e le quattro caratteristiche.

Osserviamo meglio i quattro fondamenti della materia dal punto di vista della loro realtà come qualità sensorie. È importante tener presente che quando parliamo dei quattro elementi primari della materia, non li vediamo come terra, acqua, fuoco e aria di per sé, ma qualità sensorie di questi elementi, cioè la qualità che possiamo sentire e che quindi rende possibile l'esperienza della materia. Perciò abbiamo a che fare con qualità sensorie quali durezza e morbidezza che appartengono al principio di estensione, e di caldo e freddo che appartengono al principio del calore. Non parliamo di essenza ma di qualità che possono essere sperimentate.

E questo a sua volta significa che stiamo trattando l'aspetto puramente fenomenologico della materia, in cui le qualità sensorie funzionano da caratteristiche definitive della materia. E sono queste qualità sensorie che costituiscono la realtà ultima. In altre parole, non è né il tavolo né il mio corpo che rendono possibile l'esperienza della materia, ma le qualità sensorie di durezza e morbidezza, che appartengono sia al tavolo che al mio corpo. In questo contesto, gli oggetti della mia esperienza (tavolo, corpo) sono realtà convenzionali, mentre le qualità sensorie di durezza, morbidezza, ecc., che portano all'esperienza della materia, sono realtà ultime.

In filosofia viene chiamata "visuale modale", una visuale che si concentra sulle qualità dell'esperienza piuttosto che sull'essenza dell'esperienza. Cercare l'essenza della materia vuol dire entrare nella sfera della speculazione, andando oltre l'esperienza empirica, mentre osservare le qualità della materia è rimanere nel campo dei fenomeni, dell'esperienza. È interessante notare che questa visuale modale della materia è condivisa da alcuni filosofi moderni, tra cui il più noto è forse Bertrand Russell. Ed è sempre questa visuale modale della realtà che sta alla base di gran parte del pensiero contemporaneo sulla materia. Gli scienziati sono giunti a riconoscere che la materia è un fenomeno, che è impossibile arrivare all'essenza della materia e questo è stato convalidato dalla scoperta dell'infinita divisibilità dell'atomo.

La visuale modale della realtà ha anche un'altra importante implicazione: prendendo visione della realtà, dell'esistenza puramente fenomenologica ed esperienziale, non sorge il problema del mondo esterno, nel senso di una realtà che sta in qualche posto "fuori", oltre i limiti della nostra esperienza. In quanto il mondo esterno rende possibile l'esperienza della materia, esso è solo la dimensione obiettiva o materiale della nostra esperienza, non una realtà indipendente che esiste di per sé.

A livello personale vediamo che la nostra esistenza psico-fisica è formata da due componenti: la componente mentale o mente, e la componente fisica o corpo. La mente e il corpo hanno una natura alquanto diversa, soprattutto perché la mente è più duttile e mutevole del corpo. Il Buddha disse che è più comprensibile identificarsi col proprio corpo che considerare la mente il proprio sé, in quanto il corpo almeno mantiene a lungo dei tratti riconoscibili. Possiamo verificarlo attraverso l'esperienza personale. La mente cambia molto più velocemente del corpo. Per esempio, posso prendere la risoluzione di non mangiare cibi farinacei o grassi, ma ci vuole un bel po' prima che questo

cambiamento mentale si rifletta sulla forma del corpo. Il corpo resiste ai cambiamenti molto più della mente e questo ha a che fare con la caratteristica dell'elemento terra, che si manifesta nel principio di resistenza. Il corpo è il prodotto del karma passato, della passata coscienza ed è allo stesso tempo la base della coscienza presente. Questo spiega il disagio profondo che molti intellettuali provano nei riguardi del corpo. Un famoso filosofo, Plotino, una volta disse che si sentiva prigioniero nel proprio corpo, che egli considerava una tomba.

Talvolta vorremmo sedere più a lungo in meditazione, ma non possiamo a causa del disagio che il corpo ci procura per il fatto stesso di esserci. Certe volte vorremmo continuare a lavorare (o a stare svegli per guardare un particolare programma in TV), ma non possiamo a causa della stanchezza proveniente dal corpo. C'è tensione tra mente e corpo, perché il corpo è la materializzazione del karma passato; e siccome ha la caratteristica di resistenza, risponde più lentamente della mente alle azioni volontarie. Il corpo perciò è, in un certo senso, d'ostacolo allo sviluppo mentale.

Possiamo veder ciò nel caso di esseri liberati. Nel libro "Domande del Re Milinda" il re chiede a Nagasena se gli arahat possono sperimentare dolore. Nagasena risponde che, sebbene gli arahat non sperimentino più la sofferenza mentale possono però sentire il dolore fisico. Gli arahats non sentono la sofferenza mentale perché le basi per sentirla (avversione, ostilità, odio) non ci sono più; però possono sperimentare il dolore fisico fino a che è presente la base di esso, cioè il corpo. Fino a che un arahat non entra nel Nirvana finale ("Nirvana senza residui", senza la personalità psico-fisica), rimane la possibilità del dolore fisico. E' per questo che, nella storia della vita del Buddha e dei suoi discepoli principali, ci furono dei momenti in cui essi provarono dolore fisico. Il corpo occupa una posizione intermedia, speciale, in quanto è il prodotto della coscienza passata e la base di quella presente. Questa posizione intermedia si riflette anche nel fatto che alcune funzioni corporali sono coscienti e possono essere controllate dalla volontà, mentre altre sono inconscie ed automatiche. Si può decidere di mangiare altro cibo, ma è una funzione fisica inconscia quella che lo digerisce o non lo digerisce; non posso costringere il corpo a digerirlo.

Anche il respiro è rappresentativo di questa posizione intermedia del corpo, perché può avere sia una funzione inconscia oppure può essere portato a livello conscio e volitivo allo scopo di concentrare e calmare il corpo e la mente.

Parlando della nostra esistenza fatta di mente e corpo, dobbiamo tener presente che la mente rappresenta il principio dinamico, fluido, volitivo, mentre il corpo rappresenta il principio di resistenza. E' per questa ragione che il corpo non può cambiare così velocemente come la mente durante il processo di sviluppo e liberazione.

CAPITOLO XXIII

ANALISI DELLA CONDIZIONALITÀ

L'analisi delle relazioni o condizionalità è importante quanto l'analisi della coscienza e degli altri aspetti dell'esperienza psico-fisica che abbiamo considerato negli ultimi capitoli. E' un'analisi spesso trascurata nello studio dell'Abhidharma, cosa abbastanza paradossale se si pensa che, dei sette libri che compongono l'Abhidhamma Pitaka, il Libro delle Relazioni Causali (Patthana) che tratta della condizionalità, è uno dei più lunghi. Solo prestando la dovuta attenzione all'analisi della condizionalità, potremo evitare il rischio di una visuale della realtà eccessivamente analitica. Vi ho già alluso nel capitolo XVI, quando ho fatto l'esame e il paragone tra i metodi analitico e relazionale di investigazione, che messi insieme formano l'approccio globale della filosofia abhidharmica.

Alcuni studiosi hanno definito la filosofia abhidharmica "pluralismo realistico", forse perché l'approccio analitico ha ricevuto più attenzione di quello relazionale. Questa definizione suscita molti tipi di somiglianze con i movimenti della filosofia moderna occidentale, quali il positivismo e le opere di Bertrand Russell. Porta alla conclusione che il risultato dell'analisi buddhista è un universo in cui vari individui, entità separate e indipendenti esistono di per sé e in senso ultimo.

Questa è forse stata l'idea di alcune scuole del primitivo buddhismo in India, ma certamente non lo è del buddhismo in generale, sia Theravada che Mahayana.

Il solo modo di evitare questa visione pluralistica e frammentaria della realtà è prendere in considerazione l'approccio relazionale messo in evidenza nel Patthana e ulteriormente sviluppato nel Compendio delle Relazioni (Abhidhammattha Sangaha). Solo così potremo avere una visione corretta ed equilibrata della filosofia buddhista, una visione che considera sia l'aspetto analitico dell'esperienza che quello dinamico e relazionale.

L'importanza di comprendere le relazioni o le condizionalità è espressa nelle parole stesse del Buddha, il quale in varie occasioni associò chiaramente la comprensione della condizionalità o Origine interdipendente con la realizzazione della liberazione. Disse che è proprio perché non abbiamo capito l'Origine interdipendente che andiamo vagando da tempo memorabile nel ciclo delle continue rinascite. Spesso si dice che l'illuminazione del Buddha consistette nella conoscenza penetrativa dell'Origine interdipendente. Questa stretta connessione tra Origine interdipendente e illuminazione è ulteriormente illustrata dal fatto che l'ignoranza è quasi sempre definita ignoranza delle Quattro Nobili Verità o ignoranza dell'Origine interdipendente, sia nei Sutra che nell'Abhidharma.

Ora, il tema comune alle Quattro Nobili Verità e all'Origine interdipendente è la condizionalità o causalità, la relazione tra causa e effetto. Perciò la conoscenza della condizionalità equivale a distruggere l'ignoranza e ad ottenere l'illuminazione.

Nella tradizione abhidharmica, l'analisi della condizionalità si svolge in due modi: attraverso l'analisi dell'Origine interdipendente e l'analisi delle 24 condizioni. Li analizzeremo prima separatamente e poi insieme per mostrare come essi interagiscono e si sostengono reciprocamente.

Non spiegherò qui in dettaglio e singolarmente le dodici componenti (che sono: ignoranza, volizione, coscienza, nome e forma, sei sfere dei sensi, contatto, sensazione, bramosia, attaccamento, divenire, nascita, vecchiaia e morte) dell'Origine interdipendente, poiché le ho già descritte nel capitolo X del saggio precedente, ma vorrei ricordare i tre schemi principali per l'interpretazione delle dodici componenti: a) lo schema che divide e distribuisce le dodici componenti nel corso di tre vite: passata, presente e futura; b) lo schema che le divide in: affezioni (ignoranza, bramosia, attaccamento), azioni (volizione, divenire) e sofferenza (coscienza, nome e forma, sei sfere dei sensi, contatto, sensazione, nascita, vecchiaia e morte) e c) lo schema che le divide in categorie attive (o causali) e reattive (o risultanti). In questo terzo schema, ignoranza, formazioni mentali o volizione, bramosia, attaccamento e divenire appartengono alla categoria causale e sia alla vita passata che presente, mentre coscienza, nome e forma, sei sensi, contatto, sensazione, nascita, vecchiaia e morte appartengono alla categoria degli effetti e alla vita presente o futura. Quindi nella formula dell'Origine interdipendente c'è un'analisi di causa ed effetto (o condizionalità).

Le 24 condizioni non si escludono a vicenda. Molte di esse sono parzialmente o interamente identificabili con le altre. La sola spiegazione del perché in molti casi ci sono fattori quasi (o completamente) identici sta nel desiderio degli autori di essere totalmente esaurienti in modo da evitare anche la più remota possibilità di tralasciare un modo di condizionalità.

Le 24 condizioni sono: 1. Causa; 2. Condizione obiettiva; 3. Predominanza; 4. Contiguità; 5. Immediatezza; 6. Origine simultanea; 7. Reciprocità; 8. Sostegno; 9. Sostegno deciso; 10. Preesistenza; 11. Post-esistenza; 12. Ripetizione; 13. Karma; 14. Effetto; 15. Nutrimento; 16. Controllo; 17. Assorbimento; 18. Via; 19. Associazione; 20. Dissociazione; 21. Presenza; 22. Assenza; 23. Separazione e 24. Non-separazione.

Bisogna fare una distinzione fra causa o causa-radice e condizione. Per far questo è necessario riferirsi alla letteratura abhidharmica, perché nei sutra i due termini vengono usati in modo intercambiabile. In generale possiamo capire questa distinzione facendo un'analogia col mondo fisico: il seme è la causa del germoglio, mentre i fattori quali acqua, terra e sole sono le condizioni affinché il seme germogli. Nell'analisi abhidharmica della condizionalità, la causa opera a livello mentale e si riferisce alle sei radici salutari e non salutari: non-bramosia, non-odio e non-illusione con i loro opposti: bramosia, odio e illusione.

La condizione obiettiva si riferisce generalmente all'oggetto che condiziona l'esistenza. Per esempio un oggetto visivo è la condizione oggettiva della coscienza visiva. Predominanza si riferisce a quattro categorie di attività mentali o volizionali: desiderio, pensiero, sforzo e ragione che hanno un'influenza dominante sui fattori dell'esperienza.

Contiguità e Immediatezza sono praticamente sinonimi e si riferiscono al condizionamento di un momento-pensiero da parte del momento-pensiero immediatamente precedente. Si riferiscono anche

al condizionamento di un dato stato mentale o materiale da parte di uno stato mentale o materiale immediatamente precedente. Possiamo capirli meglio se pensiamo a contiguità e immediatezza nel senso di prossimità immediata rispettivamente nel tempo e nello spazio.

Origine simultanea: la si può vedere negli aggregati mentali di coscienza, volizione, percezione, sensazione e anche nelle quattro basi della materia (terra, acqua, fuoco e aria). Reciprocità o mutualità si riferisce alla mutua dipendenza e sostegno dei fattori tra di loro, come nel caso delle gambe di un tripode che si sostengono a vicenda e dipendono una dall'altra. Sostegno significa la base di ogni singolo fattore, come ad esempio la terra sostiene l'albero o la tela sostiene il dipinto. Ma quando il semplice sostegno diventa sostegno decisivo va inteso nel senso che porta verso una certa direzione. Sarà più chiaro quando esamineremo il modo in cui i 24 tipi di condizionalità funzionano in rapporto alle dodici componenti dell'Origine interdipendente.

Pre-esistenza o antecedenza si riferisce alla pre-esistenza di fattori che continuano ad esistere anche dopo la manifestazione di fattori posteriori. Un esempio è la preesistenza degli organi dei sensi e degli oggetti dei sensi che continuano ad esistere, condizionando così ulteriori esperienze fisiche e mentali.

Post-esistenza è complementare alla preesistenza e si riferisce all'esistenza di fattori posteriori come l'esperienza mentale e fisica che condiziona i fattori preesistenti, quali gli organi dei sensi e gli oggetti dei sensi.

Ripetizione è importante nella vita mentale e porta capacità o familiarità. Questo è esemplificato nei sette momenti di coscienza-impulso (vedi cap. XXI). La ripetizione è particolarmente importante nella sfera delle azioni salutari e non salutari, poiché aumenta la forza del momento-pensiero sia salutare che non salutare.

Karma è un'azione conscia sia salutare che non salutare. Effetto o risultato indica che l'aspetto reattivo del karma precedente influenza e serve a condizionare il fenomeno co-esistente. E' interessante notare che, in misura limitata, anche gli effetti fungono da condizioni o da cause. E ciò risulta più evidente se ricordiamo che stiamo considerando la definizione di questi fattori in senso funzionale piuttosto che ontologico.

Nutrimiento si riferisce non solo al cibo materiale, che è una delle condizioni del corpo fisico, ma anche al cibo mentale, quali le impressioni che sono il nutrimento dell'aggregato delle sensazioni. Controllo si riferisce alle cinque facoltà di controllo (fiducia, consapevolezza, sforzo, concentrazione e saggezza) che dominano o controllano i loro opposti.

Assorbimento non solo nella meditazione ma anche assorbimento in senso più generale, e che può essere sia salutare che non salutare. Ricorderete che i fattori d'assorbimento (jhananga) non sono necessariamente salutari e appartengono non solo agli stati di assorbimento meditativo, ma più in generale ad una condizione di intensificazione della coscienza, sia salutare che non salutare (vedi cap. XVIII). Via si riferisce sia alla via che porta a stati mentali infelici che comprendono idee errate, errato sforzo, eccetera sia a quella dell'Ottuplice Nobile Sentiero. Associazione si riferisce al condizionamento di un fattore per mezzo di un fattore simile, mentre dissociazione è il condizionamento per mezzo di un fattore dissimile, come dolcezza e amarezza, luce e buio che si condizionano a vicenda. Quindi la condizionalità non è solo in senso positivo ma anche negativo. In altre parole, un particolare fattore d'esperienza è condizionato non solo da fattori simili, ma anche da fattori dissimili.

Presenza si riferisce alla necessità che certe condizioni esistano affinché certi altri fenomeni avvengano. Per esempio, ci deve essere luce affinché avvenga l'esperienza di una forma visibile. Assenza è come la dissociazione, una forma di condizionalità in senso negativo. Per esempio l'estinzione della luce è una condizione per il sorgere del buio. Separazione e non-separazione sono identiche a dissociazione e associazione rispettivamente.

I 24 modi di condizionalità operano congiuntamente alle dodici componenti dell'Origine interdipendente. Per esempio, ignoranza, la prima delle dodici componenti condiziona la volizione, che è la seconda componente, per mezzo di due modi di condizionalità: condizione oggettiva e sostegno decisivo. Lo si può spiegare nel seguente modo: la volizione può essere meritevole o immeritevole, vantaggiosa o svantaggiosa e l'ignoranza funziona da sostegno decisivo per entrambe. L'ignoranza funziona da sostegno decisivo condizionando la volizione meritevole, se la si prende come oggetto di meditazione, in quanto il desiderio di liberarsi dall'ignoranza induce alla pratica della meditazione, e così via. In modo opposto, se uno stato mentale non salutare quale la bramosia

(che nasce dall'ignoranza) diventa oggetto di assorbimento, allora l'ignoranza funziona da sostegno decisivo di una volizione immeritevole. Se poi commettete un'azione non salutare (diciamo rubare un biscotto), è perché l'ignoranza ha funzionato come condizione di sostegno decisivo, inducendovi a creare quella volizione non salutare, su cui si è basata l'azione non salutare. L'ignoranza può condizionare la volizione anche per mezzo di contiguità, ripetizione, ecc.

La volizione (la seconda componente dell'Origine interdipendente) condiziona la coscienza di rinascita (la terza componente) per mezzo del karma e del sostegno decisivo, mentre la coscienza condiziona nome e forma (la quarta componente) per mezzo della reciprocità e anche del sostegno. In tal modo ognuna delle dodici componenti condiziona la componente successiva in un modo particolare, identificabile nei termini delle 24 condizioni. Potremmo citare altri esempi, ma non farebbero che reiterare la modalità in cui i 24 modi di condizionalità condizionano le dodici componenti dell'Origine interdipendente.

L'idea centrale dell'insegnamento dell'Origine interdipendente come anche dell'insegnamento della condizionalità sta nell'evitare i due estremi, cioè l'errata idea dell'eternalismo e quella del nihilismo. Il Buddha disse che è un estremo vedere che chi fa un'azione e chi ne sperimenta il frutto siano identici, ma è un estremo anche vederli diversi. Per evitare questi due estremi insegnò la Via di Mezzo che emerge dalla comprensione dell'Origine interdipendente e della condizionalità.

Se esaminiamo i dodici fattori dell'Origine interdipendente alla luce dei 24 modi di condizionalità, scopriamo che in tutti i dodici fattori non c'è un sé, ma ci sono solo processi condizionati da altri processi; processi che sono, nella loro vera natura vuoti di un sé o di sostanza. Questa comprensione della vacuità del sé o sostanza si ottiene con la comprensione della condizionalità.

E' in questo senso che la coscienza appartenente a questa vita e quella appartenente alla prossima vita non sono né identiche né diverse. Quando capiamo il rapporto tra questa e la prossima vita (tra chi fa un'azione e chi la sperimenta), come una cosa che non può essere descritta né in termini di identità né di differenza, arriviamo alla comprensione della Via di mezzo.

Il rapporto tra questa e la prossima vita è un rapporto di causa ed effetto, e non è né di identità né di differenza. In tal modo possiamo evitare i due estremi, quello di credere in un sé eterno e quello di rifiutare la legge della responsabilità morale o karma.

Possiamo meglio chiarire questo rapporto condizionato tra causa ed effetto ricorrendo ad un esempio tratto dalla vita quotidiana. Prendiamo il caso del seme e del germoglio. Il germoglio ha origine in dipendenza dal seme, ma il germoglio e il seme non sono né identici né diversi. E' chiaro che non sono identici ma che neanche sono totalmente diversi. Per esempio, quando un suono produce un'eco, i due non sono identici ma non sono neanche diversi completamente. Allo stesso modo questa e la prossima vita non sono né identiche né differenti; la prossima vita sorge in dipendenza da questa vita, dalla volizione e dall'ignoranza.

In questo processo di origine condizionata non vi è un sé duraturo, permanente e identico, ma non c'è neanche un annullamento della continuità del processo di causa ed effetto. Se riusciamo a comprendere il rapporto tra causa (o condizione) ed effetto (o risultato) come un rapporto che non può essere descritto in termini di identità e differenza, permanenza e annullamento, comprenderemo la vacuità, la Via di Mezzo e come il non sé e la non sostanzialità sono compatibili con la responsabilità morale e con la rinascita.

CAPITOLO XXIV

I 37 FATTORI DI ILLUMINAZIONE

I 37 fattori d'illuminazione (bodhipakkhiya dhamma) sono importanti per due ragioni. Primo, stando alla tradizione, il Buddha stesso poco prima di entrare nel Nirvana finale, li raccomandò come i mezzi principali per raggiungere l'illuminazione. Secondo, questi fattori sono una parte fondamentale dell'Abhidharma, in quanto appartengono, come l'insegnamenti dei cinque aggregati, a quella categoria di insegnamenti che comprende i contenuti abhidharmici del Sutra Pitaka.

Nel capitolo XIV abbiamo parlato delle caratteristiche dell'Abhidharma e del rapporto tra il

materiale abhidharmico e il contenuto dei discorsi o sutra. I fattori di illuminazione appartengono a questa categoria di materiale, che ha natura abhidharmica anche se si trova nei discorsi. Perciò appartengono al primo periodo della filosofia abhidharmica.

Senz'altro i 37 fattori di illuminazione sono di natura abhidharmica. Si possono applicare ad essi tutte e cinque le caratteristiche del materiale abhidharmico: 1. Definizione dei fattori; 2. Relazione tra di loro dei fattori; 3. Analisi dei fattori; 4. Classifica dei fattori; 5. Sistemazione in ordine numerico (vedi capitolo I).

I 37 fattori sono divisi in sette gruppi: a) le quattro basi della consapevolezza (satipatthana), b) i quattro retti sforzi (sammappadana), c) le quattro vie di potere (iddhipada), d) le cinque facoltà di controllo (indriya), e) i cinque poteri (bala), f) i sette rami d'illuminazione (bojjhanga), g) il Nobile Ottuplice Sentiero (atthangika magga).

Siccome abbiamo già considerato i quattro retti sforzi e il Nobile Ottuplice sentiero nei capitoli V, VI e VII del saggio precedente, non parlerò di questi due gruppi soffermandomi solo sugli altri cinque gruppi.

Il Buddha disse che la consapevolezza o presenza mentale è la sola via per l'eliminazione delle afflizioni, e affermò anche che la mente è la sorgente di ogni virtù. Quindi la pratica più importante è disciplinare la mente. L'importanza della consapevolezza è messa in evidenza anche dal fatto che appare in ben cinque dei sette gruppi che formano i 37 fattori di illuminazione e che il primo di questi gruppi è dedicato interamente alle quattro basi della consapevolezza (satipatthana). Inoltre il Satipatthana Sutta (Discorso sulle basi della consapevolezza) in cui si insegna la consapevolezza, ricorre due volte nel Canone pali. Tutto ciò indica la sua importanza.

Negli ultimi anni c'è stata una grande rinascita d'interesse per le quattro basi della consapevolezza, sia nella tradizione Theravada specialmente in Birmania, che nella tradizione Mahayana in cui le quattro basi della consapevolezza vengono considerate una parte importante della pratica di meditazione. Una delle ragioni per cui queste quattro basi di consapevolezza hanno avuto tanta importanza nella meditazione buddhista è perché portano alla realizzazione delle tre caratteristiche universali (impermanenza, sofferenza, non sé). Diventerà chiaro il modo in cui ciò funziona considerando quali sono le quattro basi: 1) consapevolezza del corpo; 2) consapevolezza delle sensazioni; 3) consapevolezza della coscienza; 4) consapevolezza degli oggetti mentali.

La consapevolezza del corpo, nel satipatthana, è più globale di quella applicata al contesto dei 40 tradizionali sostegni alla meditazione, in cui è una delle dieci contemplazioni, ma è limitata solo al corpo. Qui la consapevolezza non si applica solo al corpo, ma anche al processo di inalazione ed esalazione del respiro, agli elementi della materia, alla decomposizione del corpo, ecc.

La consapevolezza delle sensazioni si riferisce al contenuto emotivo della propria esperienza personale, alle sensazioni piacevoli, spiacevoli o indifferenti.

La consapevolezza della coscienza, o più precisamente la consapevolezza del pensiero, implica l'osservazione del sorgere e sparire dei pensieri.

La consapevolezza degli oggetti mentali si riferisce al contenuto della coscienza, e particolarmente ai concetti come impermanenza e simili.

La prima base della consapevolezza comprende la dimensione materiale dell'esperienza personale, mentre le altre tre riguardano la dimensione mentale (cioè gli aggregati di coscienza, volizione, percezione e sensazione). La perfetta applicazione della consapevolezza ha come risultato l'abbandono delle tre visuali erronee (permanenza, felicità e sé) e l'intuizione profonda delle tre caratteristiche universali (impermanenza, sofferenza e non sé).

Gli oggetti delle quattro basi di consapevolezza vengono interpretati diversamente a seconda delle tradizioni di meditazione buddhista, ma la precedente spiegazione dovrebbe essere accettabile dalla maggior parte delle tradizioni.

Consideriamo ora le quattro vie di potere (iddhipada): 1) voglia o desiderio; 2) energia; 3) mente o pensiero; 4) ragionamento. Questi quattro fattori si trovano anche nei 24 modi di condizionalità (vedi capitolo XXIII) in cui sono chiamati "condizioni predominanti" (adhipati). Entrambe, sia le "vie del potere" che le "condizioni predominanti" suggeriscono chiaramente il potere che ha la mente di influenzare l'esperienza.

Un semplice esempio è la capacità di controllare, fino a un certo punto, i movimenti del corpo e l'esercizio della parola. E' un caso di potere non sviluppato della mente, del desiderio, dell'energia e del ragionamento per controllare dei fenomeni fisici.. Quando questi fattori predominanti vengono

rafforzati, coltivando i cinque fattori d'assorbimento (applicazione iniziale, applicazione sostenuta, interesse, felicità, concentrazione) - e particolarmente intensificando la concentrazione, cosa che avviene quando si raggiunge il quinto grado di assorbimento della sfera della forma - allora diventano vie di potere.

Rafforzare i fattori predominanti porta a quelli che vengono chiamati tipi mondani di super conoscenza e alla conoscenza sopramondana.

Ci sono cinque tipi di super conoscenza mundana: la capacità di volare nel cielo a gambe incrociate, di camminare sull'acqua, di muoversi dentro alla terra, di leggere i pensieri degli altri e di ricordare le proprie vite passate. La conoscenza sopramondana è la conoscenza della distruzione delle impurità (asava), dell'ignoranza, eccetera. Forse è per questo che si dice spesso che le quattro condizioni predominanti possono essere sia mondane che sopramondane. Se sono dirette verso la sfera mundana, risultano nei cinque tipi di super conoscenza mundana, mentre se sono dirette verso la sfera sopramondana, o Nirvana, risultano nella penetrazione delle Quattro Nobili Verità e nella distruzione delle impurità.

Come le quattro Vie di potere, così anche le cinque facoltà di controllo (indriya): fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza, si trovano nei 24 modi di condizionalità. Nel Libro delle relazioni causali (Patthana) le cinque Facoltà di controllo vengono definite fattori dominanti. Sono strettamente collegate alle quattro Vie del potere, come è dimostrato dalla loro mutua presenza nei modi di condizionalità e dal fatto che entrambe controllano, dominano e disciplinano. Le cinque facoltà si dicono di "controllo" perché controllano e dominano i loro opposti: la fede (o fiducia) controlla la mancanza di fede (o dubbio); l'energia controlla l'indolenza; la consapevolezza controlla la disattenzione; la concentrazione controlla l'irrequietezza e la saggezza controlla l'ignoranza.

Come per le quattro Vie di potere, così anche le facoltà di controllo possono controllare i loro opposti solo se sono rafforzate dai fattori di assorbimento. Per esempio, la fede funziona da facoltà di controllo solo se rafforzata dalla presenza dei tre fattori di assorbimento di interesse, felicità e concentrazione; e la saggezza funziona efficacemente solo quando è rafforzata dall'applicazione iniziale, dall'applicazione sostenuta e dalla concentrazione. I cinque fattori di assorbimento danno forza ed energia alle cinque facoltà di controllo in modo che queste funzionino realmente da fattori propulsivi verso l'illuminazione. I cinque fattori di assorbimento e le cinque facoltà di controllo si potenziano a vicenda. Per esempio la concentrazione rafforza l'interesse e la felicità. Può quindi dirsi che il loro è un rapporto di mutuo sostegno e potenziamento.

Sebbene le cinque facoltà di controllo siano indispensabili per trasformare un'esistenza dubbiosa, letargica, disattenta, agitata e ignorante in un'esistenza illuminata, esse devono essere coltivate in modo equilibrato. Ciò vuol dire che tra le facoltà di controllo ci sono dei fattori che si equilibrano a vicenda. Per esempio fede e saggezza formano una coppia; se si lascia che la fede domini la saggezza, ne risulta un indebolimento delle capacità critiche, del potere intellettuale di analisi e indagine; se però si lascia che la saggezza domini la fede, la fiducia diminuirà fino al punto da diventare incertezza e mancanza di incentivo a praticare. Ugualmente se si lascia che l'energia domini la concentrazione ci sarà agitazione, e se invece prevale la concentrazione ciò porterà a indolenza e torpore.

Perciò è necessario sviluppare e mantenere in equilibrio fede, energia, concentrazione e saggezza e la facoltà che lo può fare è la consapevolezza. La consapevolezza è il garante che assicura che il mutuo rapporto tra fede e saggezza e tra energia e concentrazione sia equilibrato.

L'altro gruppo dei fattori di illuminazione, i cinque poteri (bala): fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza sono, sia per il numero che per il nome, identici alle facoltà di controllo, ma sono chiamati poteri perché a questo stadio fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza diventano salde, costanti e potenti.

Il Buddha disse che le cinque facoltà di controllo e i cinque poteri sono due aspetti della stessa cosa; la gente di un'isola in mezzo al fiume chiama lato ovest o lato est le sponde del fiume, sebbene in effetti le due parti del fiume siano la stessa cosa. Le cinque facoltà di controllo sono potenzialità che vanno rafforzate e sviluppate, combinandole con i cinque fattori d'assorbimento. Quando diventano ferme e stabili attraverso questa intensificazione, solo allora possono chiamarsi poteri.

Dobbiamo aggiungere che comunque i cinque poteri diventano assolutamente incrollabili solo nel caso dei Nobili (vedi capitolo VI). Diventando, per esempio, un sotapanna (uno che entra nella corrente) la fede diventa incrollabile perché è stato eliminato l'impedimento del dubbio.

Sebbene nei 37 fattori di illuminazione siano riportate solo cinque facoltà di controllo e cinque poteri, in una classificazione abhidharmica più vasta, ad esse vengono aggiunte altre tre facoltà (mente, gioia e vitalità) e due altri poteri (scrupolo morale e timore morale). Insieme vengono chiamati i “guardiani del mondo”. Lo scrupolo e il timore morali sono paragonabili all’onestà morale e al timore di riprovazione o censura. Sono chiamati guardiani del mondo perché, quando sviluppati a livello di potere, diventano i guardiani e garanti delle azioni salutari.

L’ultimo gruppo che tratto qui è i sette rami dell’illuminazione (bojjhanga): consapevolezza, indagine, energia, interesse, tranquillità, concentrazione, equanimità. Di nuovo abbiamo la consapevolezza come uno dei fattori e di nuovo è in testa al gruppo, perché la via dell’illuminazione comincia con la consapevolezza. E’ attraverso la consapevolezza della propria situazione che si inizia a progredire sulla via. Questo progresso viene sostenuto dall’indagine, cioè in questo caso dall’indagine sui fattori.

Anche qui c’è l’energia, come nelle quattro vie di potere, nelle cinque facoltà di controllo e nei cinque poteri. L’energia è essenziale per continuare a progredire lungo la via spirituale. Spesso i nostri sforzi sono sporadici: facciamo un grande sforzo per un po’ e poi ci rilassiamo per molto più tempo. Il progresso deve essere sostenuto con continuità ed è l’energia che dà questa fermezza, questo costante avanzamento lungo la via.

Il quarto fattore, l’interesse (piti), che è anche uno dei cinque fattori d’assorbimento è permeato di felicità, ma è meglio vederlo come interesse che come pura e semplice gioia o estasi (vedi capitolo XVIII).

Tranquillità, in questo contesto, è la tranquillità mentale che sorge dopo aver eliminato le affezioni dell’ignoranza, dell’ostilità e dell’attaccamento.

Concentrazione è sinonimo di unificazione che è uno dei cinque fattori di assorbimento.

Equanimità è l’eliminazione della tendenza della mente a divagare. Come molti altri termini abhidharmici, anche l’equanimità funziona a vari livelli. A livello di sensazioni può essere indifferenza; a livello dello sviluppo della meditazione sulle quattro dimore divine (brahmavihara) l’equanimità è l’imparzialità verso tutti gli esseri senzienti, cioè l’assenza di attaccamento ai propri cari o amici, e l’assenza di avversione verso i nemici. Nell’analisi dell’esperienza personale sui cinque aggregati, l’equanimità è rimanere neutrali di fronte alle otto condizioni mondane (felicità e dolore, guadagno e perdita, lode e rimprovero, fama e infamia). Qui, nel contesto dei sette fattori d’illuminazione, equanimità è quello stato mentale integro e saldo che è completamente libero dall’abituale tendenza della mente a divagare.

Questi 37 fattori sono stati codificati, trasmessi e insegnati da generazioni di maestri, per una sola ragione: perché sono ritenuti utili e benefici allo sviluppo mentale e di grande aiuto nel progredire verso l’illuminazione. La buona conoscenza di questi fattori può essere di immediato e chiaro giovamento per raggiungere il nostro traguardo, sia che si pratici le quattro basi della consapevolezza, i quattro sforzi, le quattro vie del potere, i sette rami di illuminazione o l’ottuplice nobile sentiero.

CAPITOLO XXV

L’ABHIDHARMA NELLA VITA QUOTIDIANA

In questo capitolo vorrei puntualizzare alcune idee già trattate nei capitoli precedenti, mettendole in relazione con la vita quotidiana e con la pratica dell’insegnamento del Buddha. Ho trattato estesamente l’Abhidharma e abbiamo visto che parte del materiale è piuttosto tecnico. Anche se non possiamo usare tutto ciò che abbiamo appreso spero però che esso vi rimanga in un angolo della mente e che col passare del tempo possiate ritornarvi e usarlo.

Vorrei iniziare rammentandovi l’orientamento fondamentale del Buddha e del buddhismo sulla questione del progresso spirituale. Ricorderete che la maggior parte dei 37 fattori di illuminazione (vedi capitolo XXIV) riguardano lo sforzo e la mente. Sempre il buddhismo ha posto in rilievo questi due aspetti, in palese contrasto con altre tradizioni religiose, in cui la risposta alla questione del

progresso spirituale verte soprattutto sul destino o sulla grazia, in altre parole su un potere a noi esterno (sia un potere impersonale, invisibile come il destino, che un potere personale come Dio) che determina il nostro progresso e il nostro destino. Anche al tempo del Buddha, come oggi, destino e grazia erano le tipiche risposte di molte tradizioni. Hanno tutte una cosa in comune: dipendono da qualcosa di esterno su cui abbiamo poco o nessun controllo.

Il Buddha invece ha detto che il proprio progresso e destino dipendono dallo sforzo e dalla mente. La mente e lo sforzo sono la chiave per lo sviluppo personale, come chiaramente si percepisce nei 37 fattori di illuminazione. Per questo spesso è stato detto che la mente è la cosa più preziosa che abbiamo; la mente è stata paragonata a una gemma magica che esaudisce ogni desiderio, in quanto può far rinascere in mondi felici o miserevoli. Ed è sulla base della mente che uno varca la soglia dell'esistenza condizionata per entrare negli stati sopramondani dei Nobili. E' la mente che determina e lo fa per mezzo di azioni volontarie o karma, che sono espressione della volontà della mente e che portano alle condizioni particolari in cui ci troviamo ora.

Possiamo vedere l'importanza della mente nelle quattro vie di potere (vedi capitolo XXIV), che sono fattori mentali con il potere di influenzare e controllare la materia. Ciò che dobbiamo fare è potenziare, coltivare ed elevare la mente. Possiamo vederlo bene quando osserviamo i cinque fattori di assorbimento o potenziamento (jhananga) e i cinque impedimenti (nivarana), due aspetti della nostra coscienza ordinaria e mondana (vedi cap. XVIII). I cinque impedimenti sono tipici di un livello di sviluppo della coscienza molto basso, come la coscienza degli animali che è satura di questi fattori. La presenza di questi impedimenti significa che la mente è totalmente manipolata e condizionata dai vari stimoli.

Opposti a questi impedimenti ci sono i cinque fattori di assorbimento che sono presenti anche nella coscienza degli animali. I cinque assorbimenti contrastano e infine eliminano i cinque impedimenti. In tal modo possiamo ridurre il potere di controllo degli impedimenti in proporzione a quanto coltiviamo gli assorbimenti.

E' come se fossimo a un incrocio stradale. Nella mente abbiamo tutti e dieci i fattori – gli impedimenti e gli assorbimenti - e il punto sta nel lasciarci dominare dagli impedimenti o nello sviluppare i fattori di potenziamento in modo che siano essi a dominare nella mente. E' una battaglia molto importante perché fino a che gli impedimenti predominano è probabile vederne i risultati in questa vita e nella prossima sotto forma di rinascita miserevole o in stati di dolore. Ma se la mente viene elevata coltivando i cinque fattori di assorbimento, raggiungeremo un alto livello di sviluppo sia in questa vita che nella prossima.

Una volta intensificato e aumentato il potere della mente per mezzo dei cinque fattori di assorbimento, possiamo motivare e dirigere la mente in una certa direzione. E questo vien fatto dalle cinque facoltà di controllo: fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza (vedi capitolo XXIV). Si dice che per praticare il Dharma siano necessarie due cose: fede e saggezza. La fede è il prerequisito della cosa principale che è la saggezza. In alcune tradizioni non buddhiste fede significa cieca aderenza, ma nella tradizione buddhista fede significa fiducia nella possibilità di riuscire. In altre parole se non abbiamo fiducia nella riuscita, non ci sarà la possibilità di riuscire, per quanto uno ci provi. In questo senso, la pratica senza la fede è come un seme bruciato che non emette mai il germoglio del progresso spirituale, anche se il terreno è fertile e ben coltivato.

La fede e la saggezza sono la prima e l'ultima delle facoltà di controllo. Insieme alle altre tre – energia, consapevolezza e concentrazione – sono presenti nell'Ottuplice nobile sentiero. Energia, consapevolezza e concentrazione corrispondono ai tre fattori di Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione del gruppo dello sviluppo mentale dell'Ottuplice nobile sentiero.

La fede può essere inclusa nel gruppo morale dell'Ottuplice Nobile Sentiero, perché è la fede, in fondo, che all'inizio della pratica ci spinge ad osservare le regole di buona condotta e credere nella legge del karma.

Fino a che, e a meno che, non otterremo livelli soprannormali di coscienza (come il Buddha e i suoi principali discepoli che erano in grado di percepire direttamente gli effetti di azioni salutari e non salutari), dobbiamo basarci sulla fede per gettare le fondamenta della nostra pratica morale.

La saggezza corrisponde esattamente al gruppo della saggezza dell'Ottuplice Sentiero. Perciò nelle cinque facoltà di controllo abbiamo in embrione gli otto punti dell'Ottuplice Nobile Sentiero.

Riassumendo: per avanzare verso il traguardo dell'illuminazione dobbiamo potenziare, elevare e motivare la mente. Il modo per farlo è: coltivare i cinque fattori di assorbimento in modo da ridurre

l'influenza dei cinque impedimenti e poi sviluppare le cinque facoltà di controllo e combinarle con la pratica dell'Ottuplice Nobile Sentiero. Quando le cinque facoltà di controllo sono incrollabili diventano i cinque poteri (vedi capitolo XI), che portano a realizzare lo stato sopramondano dei Nobili.

La saggezza, ultimo gruppo dell'Ottuplice Nobile Sentiero, è particolarmente rilevante negli studi abhidharmici che abbiamo intrapreso, perché la saggezza è la comprensione della verità ultima, e l'Abhidharma appunto tratta la verità ultima. Quando parliamo di saggezza ne consideriamo i due aspetti di non sé e vacuità.

Abbiamo già discusso l'approccio analitico e quello relazionale all'analisi dell'esperienza personale negli insegnamenti, rispettivamente, del non sé e dell'Origine interdipendente. Quando consideriamo il non sé dobbiamo pensare al sé in rapporto ai cinque aggregati. Come l'idea sbagliata di un serpente esiste in dipendenza e in relazione alla corda e al buio, così quando cerchiamo il sé in rapporto agli aggregati, troviamo che non esiste in nessun modo. Il sé non può essere trovato negli aggregati di coscienza, sensazioni, percezioni, volizioni e forma. Il sé non può possedere gli aggregati come uno possiede una macchina. Il sé non controlla gli aggregati, non controlla la mente né il corpo. Il sé non è accertabile né dentro né fuori dagli aggregati.

Essendo arrivati a questa comprensione del non sé, diamo un'occhiata ai cinque aggregati. A questo punto passiamo dall'analisi dell'esperienza personale nei termini dei cinque aggregati all'analisi dei cinque aggregati in termini di Origine interdipendente. I cinque aggregati non sono originati per caso, né senza una causa. Nascono in dipendenza dalle affezioni (ignoranza, bramosia e attaccamento) e dal karma, volizione e divenire. E' stato detto che l'Origine interdipendente è il tesoro più prezioso degli insegnamenti del Buddha. Capire l'Origine interdipendente è la chiave per rompere la catena che ci ha tenuti avvinti al samsara per così tanto tempo.

Il Buddha stesso ha detto che chi vede l'Origine interdipendente vede il Dharma e chi vede il Dharma vede il Buddha. Questa è un'affermazione molto incoraggiante, perché se cominciamo a vedere la vita quotidiana in termini di Origine interdipendente, cioè nei termini di natura condizionata, relativa e vuota dei fattori di esperienza, allora vedremo il Dharma e vedendo il Dharma, vediamo il Buddha. Non sarà più valido quindi dire che non possiamo vedere il Buddha, che il Buddha non è presente qui e ora.

Spero che questo studio dell'Abhidharma non rimanga un esercizio intellettuale, ma venga applicato alla vita quotidiana, anche se superficialmente. Sarebbe certo difficile applicare tutto ciò di cui abbiamo parlato in questi capitoli, ma credo comunque che tutti noi che abbiamo studiato l'Abhidharma non cadremo più nell'errore di pensare alla realtà come a un sé unitario, indipendente e duraturo e a degli oggetti intorno a noi sostanziali e con un'essenza.

Poiché abbiamo cominciato a comprendere la realtà in modo nuovo in termini di fattori e funzioni interdipendenti e relative, ci siamo avviati nella direzione che ci porterà a vedere il Dharma e il Buddha.

AUTORE:

PETER DELLA SANTINA

NOTA SULL'AUTORE

Peter Della Santina è nato negli Stati Uniti. Ha passato molti anni a studiare e ad insegnare nel sud-est asiatico. Ha ricevuto il B.A. in religioni dalla Wesleyan University di Middletown, Connecticut, USA, nel 1972 e un MA in filosofia dall'Università di Delhi, India, due anni dopo. Sempre all'Università di Delhi fece il suo Ph.D. sugli studi buddhisti, nel 1979.

Ha lavorato come ricercatore tre anni per l'Istituto di Studi Superiori nelle Religioni Mondiali di Fort Lee, New Jersey, studiando e traducendo testi buddhisti tibetani filosofici dell'VII secolo. Ha insegnato in varie università e centri buddhisti in Europa e in Asia, inclusa l'università di Pisa in Italia, l'università nazionale di Singapore e alla Tibet House a Delhi in India. E' stato il coordinatore del progetto di studi buddhisti al Curriculum Development Institute di Singapore, dipartimento del

Ministero dell'Educazione, dal 1983 al 1985.

Più recentemente è stato membro anziano dell'Istituto Indiano di Studi Superiori a Simla in India e ha insegnato filosofia al Fo Kuang Shan Academy of Chinese Buddhism a Haoh-shiung, Taiwan.

Per 25 anni Peter Della Santina è stato discepolo di Sua Santità Sakya Trizin, capo dell'ordine tibetano dei Sakya e di eminenti figure della tradizione Sakya. Ha praticato la meditazione buddhista e fatto molti ritiri.

Ha pubblicato vari libri e articoli su riviste accademiche, incluso "Le lettere di Nagarjuna al Re Gautamiputra" nel 1978 e 1982 e "Madhyamaka Schools in India", Delhi 1986 e "Madhiamaka and Modern Philosophy", Haway 1986.

(Questa traduzione, a cura di Silvana Ziviani, è stata ricavata dal suo libro "The Tree of Enlightenment" stampato da Chico Dharma Study Foundation 1997 e donato per distribuzione gratuita).