Buddismo: il superamento del dolore

Tratto da:

Huston Smith, Le religioni del mondo, Fazi Editore 2011

Selezione del brano, guida alla lettura e biografia a cura di Pino Pignatta

Guida alla lettura

Un monaco confidò al maestro:

«Mi sento oppresso. Non smetto di oscillare tra questi due stati: un momento mi sembra di affogare e il momento dopo ritorno a galla. Quando potrò liberarmi di questo mondo di sofferenza? Quando sarò finalmente libero?».

Il maestro non rispose nulla.

Dopo qualche minuto il discepolo, sorpreso, gli disse ancora:

«Maestro! Non sono forse qui, seduto di fronte a te, a farti una domanda?».

«Dove sei ora?», chiese il maestro. «A galla o sott'acqua?».

Quello che abbiamo letto è un kōan, un testo della tradizione buddhista zen che, attraverso provocazioni di natura illogica, serve a condurre a un'intuizione improvvisa, alla piena consapevolezza di sé. Si tratta spesso di un breve racconto, o di una sentenza proferita da un maestro, per favorire il risveglio spirituale (satori) dei discepoli. Solitamente è un paradosso, che trascende la coscienza e il senso comune, creando uno stato di vuoto mentale adatto alla meditazione e a comprendere il senso profondo di ciò che stiamo vivendo. La sua interpretazione non è definitiva, non esiste una esegesi ultimativa e fissata per sempre. E' un lavoro che ognuno può fare su se stesso.

In questo particolare kōan, una lettura largamente condivisa è che occorre lasciare che le cose fluiscano dentro di noi, che accadano, senza opporre loro resistenza.

Un punto fermo di tanta tradizione spirituale orientale, non solo buddhista, è proprio questo: accettare la realtà così com'è, ciò che "è" nell'istante. In questo modo di intendere il flusso degli avvenimenti che attraversano ognuno di noi, ogni cosa che accade è semplicemente il nostro essere vivi, autentici, nel mondo, parte dell'universo. C'è la vita, con tutte le sue contraddizioni, un prisma con molteplici facce, e noi siamo dentro quel prisma, anzi, noi "siamo" quel prisma. Uno stato d'animo, cioè uno stato di accettazione, che non allontana la vita con i suoi momenti bui, con i suoi giorni duri, anche feroci. E' soltanto un modo diverso, possibile, di considerarli: ci si mette al centro di quel prisma, e si continua a vivere, perché «alla pioggia segue sempre il sereno, e al sereno segue sempre la pioggia».

Il maestro non risponde perché il discepolo non è presente, e l'angoscia che prova, il senso di oppressione per non sapere se è a galla o se affoga, cioè se prevale il dolore o la serenità, è dato dal continuo pensare a ciò che è stato o a ciò che sarà. E' questo ondeggiare della mente che crea inquietudine.

Se invece accettiamo la realtà come essa è, se proviamo a non opporre resistenza, ogni istante è la nostra vita piena. Ogni emozione è quello che capita. E se lasciamo che le cose arrivino e ci attraversino, che siano quello che sono in quel momento, passeranno, e noi saremo in mezzo a

loro, ma non ci identificheremo più con loro.
In termini buddhisti, ogni nostro istante è un diamante, un diamante accanto a un altro diamante, una perfezione accanto a un'altra perfezione.

Il buddismo prende avvio da un uomo. Nei suoi ultimi anni di vita, con l'India infiammata del suo messaggio e i sovrani che si inchinavano davanti a lui, le persone accorrevano come se si accostassero a Gesù, e gli chiedevano cosa fosse. Quante persone hanno suscitato una simile domanda, ovvero non «Chi sei», riferendosi al nome, alle origini o al lignaggio, ma «Cosa sei»? [...] Non Cesare, di certo non Napoleone, e nemmeno Socrate. Solo due: Gesù e il Buddha [...]
I fatti storici della vita del Buddha sono più o meno questi: nacque intorno al 563 avanti Cristo in una regione che è oggi nel Nepal, al confine con l'India. il suo nome completo era **Siddhārta Gautama**, degli Sākya. Siddhārta era il suo primo nome, Gautama il cognome e Sākya il nome del clan a cui apparteneva la sua famiglia. Suo padre era re. Ma dato che a quel tempo c'erano molti regni nel subcontinente indiano, sarebbe più esatto considerarlo un signore di tipo feudale. Per gli standard dell'epoca, il Buddha fu allevato in modo lussuoso. [...] Era un uomo che pareva avere tutto: famiglia, aspetto esteriore, ricchezza, una moglie esemplare che gli diede un figlio bellissimo. Inoltre, in quanto erede al trono paterno, era destinato ad avere fama e potere. Nonostante tutto ciò, tra i 20 e i 30 anni s'impossessò di lui uno scontento che lo avrebbe condotto a una rottura completa con i suoi beni terreni [...]
Gli insegnamenti del Buddha mostrano inequivocabilmente che fu **la consapevolezza dell'inevitabilità della malattia, della vecchiaia e della morte** che lo fece disperare di trovare appagamento sul piano fisico. Resosi conto dell'inevitabilità del dolore fisico e del deperimento del corpo, i piaceri persero ogni fascino. I canti delle danzatrici, le cadenze di liuti e cembali, le feste sontuose ai cortei, l'elaborata celebrazione dei rituali non facevano altro che infastidire la sua mente intenta a meditare. I fiori che oscillavano al sole e le nevi che si scioglievano sull'Himalaya levavano più forte il grido dell'evanescenza delle cose mondane [...]
Siddhārta dedicò la fase finale della sua ricerca a **una combinazione di rigore intellettuale e di concentrazione mistica** seguendo l'impostazione del Rāja yoga. Una sera, nei pressi di Gaya, nordest dell'India, si sedette sotto un pipal, che sarebbe passato alla storia come l'Albero Bo, abbreviazione di **bodhi, o illuminazione**. Al sito fu successivamente dato il nome di Seggio Adamantino, giacché la tradizione vuole che il Buddha, sentendo avvicinarsi una svolta, quella sera epocale si sedette e fece voto di non rialzarsi finché non avesse ottenuto l'illuminazione [...].
Quando il Buddha alla fine riuscì a rompere l'incantesimo dell'estasi che lo inchiodò per i 49 giorni dell'illuminazione, si alzò e intraprese un viaggio a piedi di oltre 150 chilometri verso la città santa dell'India, Benares. A una decina di chilometri dalla città, in un parco di cervi, si fermò per tenere il suo primo discorso [...] Il tema che affrontò fu quello delle **Quattro Nobili Verità**. Il suo primo discorso formale dopo il risveglio consistette, dunque, in un'enunciazione delle scoperte chiave che si erano palesate all'apice di una ricerca durata sei anni. Di fronte alla richiesta di formulare le quattro convinzioni più importanti della vita, i più di noi probabilmente balbetterebbero. Le Quattro Nobili Verità costituiscono la risposta del Buddha: prese nel loro

insieme, si pongono quali assiomi del suo sistema, i postulati da cui il resto dei suoi insegnamenti deriva per logica.
La prima Nobile Verità è che **la vita è dukkha**, di solito tradotto come "sofferenza" [...]
Dukkha, dunque, definisce il dolore che in un certo grado colora ogni esistenza finita. Le implicazioni del termine emergono quando scopriamo che in lingua pāli era usato **in riferimento alle ruote fuori asse, o alle ossa slogate**. Il significato esatto della prima Nobile Verità è questo: la vita nella condizione in cui si è messa è fuori asse. Qualcosa è andato storto. E' "fuor di sesto". Dato che è incardinata su qualcosa di non vero, la frizione è eccessiva, poiché il movimento è bloccato, e fa male, crea dolore. Dotato di una mente analitica, il Buddha non si accontentò di presentare la prima verità in una forma vaga. Proseguì individuando **sei momenti in cui il dissesto della vita si evidenzia in modo lampante**. Ricchi o poveri, ordinari o geniali, tutti gli esseri umani sperimentano quanto segue:
1) il trauma della nascita;
2) la patologia della malattia;
3) la morbosità della vecchiaia;
4) la fobia della morte;
5) essere legati a ciò che non piace;
6) essere separati da ciò che si ama.
Nessuno nega che la lingua della vita batta su questi sei denti. La prima Nobile Verità li riunisce tutti, concludendo che i cinque skandha, i componenti vitali (corpo, sensazioni, pensieri, sentimenti e coscienza), sono dolorosi. Poiché questi cinque componenti vitali sono quanto generalmente consideriamo essere la vita, l'affermazione equivale a dire che **l'intera esistenza umana è sofferenza** [...]
Il passo successivo consiste nella diagnosi. Gettando al vento la fede, i riti, ragionando pragmaticamente, il Buddha si chiedeva: che cosa sta causando questi sintomi anomali, questa sofferenza? Da dove parte l'infezione? **Cos'è sempre presente quando è presente la sofferenza, e assente quando la sofferenza è assente?** La risposta da lui data risiedeva nella seconda Nobile Verità: la causa del dissesto della vita è tanhā, ovvero il desiderio, la brama, l'impulso all'appagamento egoista. Che dire, dunque, della prognosi? La terza Nobile Verità esprime una speranza: la malattia può essere curata superando l'impulso egoistico a un'esistenza separata. Questo ci porta alla prescrizione: come va realizzato il superamento? E' la quarta Nobile Verità a fornire la risposta: la via al superamento dell'egoismo e della sofferenza passa attraverso l'**Ottuplice Sentiero**.
L'Ottuplice Sentiero, allora, rappresenta una terapia. Non si tratta, però, di un trattamento esterno, recepito dal paziente in modo passivo. Non è un trattamento mediante pillole. Si tratta invece di esercitarsi [...] Che cos'è questa pratica di cui parla il Buddha? La suddivide in otto passi [...] gli otto passi del Sentiero propriamente detti:
1) Retta visione. La vita ha bisogno di un progetto, di una mappa di cui la mente possa fidarsi, per impiegare le nostre energie in modo mirato.
2) Retta intenzione. Se vogliamo compiere progressi apprezzabili, è indispensabile la costanza. Le persone che raggiungono la grandezza sono tutte, senza eccezioni, coinvolte appassionatamente in una causa specifica.
3) Retta parola. Il nostro primo compito consiste nell'acquisire la consapevolezza delle nostre

parole e di quanto esse rivelano del nostro carattere.
4) Retta azione. L'aspirante deve riflettere sulle azioni con uno sguardo sulle motivazioni che le hanno suscitate. Quanta generosità e quanto egoismo le hanno ispirate?
5) Retto modo di vivere. Per il laico richiede un impegno in occupazioni che promuovono la vita, invece di distruggerla.
6) Retto sforzo. Il Buddha poneva un fortissimo accento sulla volontà. Raggiungere uno scopo richiede uno sforzo immenso: ci sono virtù da sviluppare, passioni da frenare e stati mentali distruttivi da estirpare per creare spazio alla compassione e al distacco.
7) Retta presenza mentale. Nessun maestro ha più del Buddha attribuito alla mente un'influenza maggiore sulla vita. Se manteniamo un'attenzione costante ai nostri pensieri e alle nostre sensazioni, percepiamo il loro fluire dentro e fuori dalla nostra consapevolezza, quali parti non permanenti di noi. Dovremmo essere testimoni di ogni cosa in modo non-reattivo, non condannandone alcune né attaccandoci ad altre. Viene raccomandata una miscellanea di varie pratiche, tra le quali che l'aspirante ponga la mente al controllo dei sensi e degli impulsi, di modo da non esserne mosso; che mediti su vedute terrificanti o nauseanti finché non senta più avversione nei loro confronti; che il mondo intero sia pervaso da pensieri di gentilezza amorevole. [...]
Ecco la descrizione fornita da un occidentale di alcuni monaci in Thailandia che praticano questo settimo passo: «Uno di loro trascorre ogni giorno ore camminando lentamente nel wat [tempio] in totale concentrazione su ogni minimo particolare della scansione di atti connessi a ciascun passo. La procedura è applicata ad ogni singola azione fisica della vita quotidiana, finché la mente conscia può seguire ogni passo che rientra nella generazione di ciascuna sensazione, percezione o pensiero. Un monaco cinquantenne medita in un piccolo cimitero annesso al suo wat, perché là nulla lo disturba. Si accomoda, a gambe incrociate e immobile, ma con gli occhi aperti per ore e ore, sotto la pioggia battente, a mezzanotte, o sotto il sole rovente di mezzogiorno».
Tramite questa pratica si giunge a una serie di intuizioni:
a) ogni emozione, pensiero, o immagine è accompagnato da una sensazione corporea e viceversa;
b) si individuano i **meccanismi ossessivi** in ciò che sorge nella mente e si comprende che costituiscono la nostra sofferenza (dukkha). Per alcuni si tratta di curare vecchie ferite; altri si trovano alle prese con desideri e autocommiserazione; altri ancora si sentono semplicemente sperduti. Con la pratica continua, la morsa ossessiva di questi schemi mentali si allenta;
c) ogni stato mentale o fisico è fluido, nessuno è solido e duraturo;
d) persino il dolore fisico è composto da una serie di sensazioni separate che possono d'un tratto mutare.
8) Retta concentrazione. L'ottavo e ultimo passo del Sentiero. In quest'ambito rientrano sostanzialmente le tecniche meditative del Rāja yoga hindu.
[...] Il risultato di tutto questo non fu semplicemente una nuova filosofia di vita. Fu una rigenerazione: **la trasformazione in un tipo diverso di creatura che sperimenta il mondo in modo nuovo**. Se non lo comprendiamo, non saremo in grado di percepire la potenza del Buddhismo nella storia dell'umanità [...]

Biografia

Huston Smith, morto quasi centenario nel 2016, a Berkeley, California, era nato nel 1919 a Suzhou, in Cina. Figlio di missionari metodisti, è unanimemente considerato una delle figure più influenti al mondo nel campo degli studi religiosi: soprattutto i suoi viaggi e i suoi incontri ne fanno ancora oggi un'autorità indiscussa. Ha insegnato a lungo Storia delle religioni al Massachusetts Institute of Technology, all'Università di Berkeley, ed è stato professore emerito alla Syracuse University, nello Stato di New York. Durante la sua carriera, Smith ha studiato intensamente il Vedanta (una tradizione dottrinale induista), il buddhismo Zen e il sufismo dell'Islam, dedicando a ognuna di queste tradizioni religiose più di dieci anni della sua vita.