La via dello Zen: al di lÃ della sofferenza

Tratto da:

Thich Nhat Hanh, La vita di Siddhartha il Buddha. Narrata e ricostruita in base ai testi canonici pali e cinesi, Astrolabio Ubaldini, 1992

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

Guida alla lettura

«Tutte le realtà
sono impermanenti
e sono prive di un Sé separato.
Quando lo comprendiamo profondamente
ci sentiamo stanchi di questa vita di sofferenza.
E' questa la via che conduce alla purificazione.

Lascia cadere il passato.
Lascia cadere il futuro.
Dimora nel presente.
Con cuore libero
raggiungi l'altra sponda,
al di là della sofferenza».

Queste due stanze di versi sono tratti dal Dhammapada, un'opera che risale al III secolo avanti Cristo, ed è un testo tra i più venerati del mondo buddhista e tra i più conosciuti in Occidente. Fa parte del cosiddetto Canone Pali, una grande raccolta di insegnamenti attribuiti al Buddha storico, o ai suoi primi monaci, ed è considerata la più antica e la più completa. In queste due stanze – delle 423 che compongono l'intera opera – è condensato il cuore di tutto il pensiero buddista, e questi versi si collegano direttamente a quanto è raccontato nel frammento di libro che vi proponiamo per questa lettura, scritto da uno dei monaci Zen più influenti oggi al mondo, il vietnamita Thich Nhat Hanh.

E qual è il cuore di questo pensiero buddhista? Che ogni fenomeno mentale o reale, al quale siamo sottoposti o che creiamo dal nulla nella nostra mente, è impermanente, cioè non "permane", è soggetto a evoluzione, a distruzione, si modifica continuamente e non ha consistenza nel tempo. E l'altro pilastro della filosofia buddhista (o spiritualità, a seconda dell'approccio di ciascuno) è che qualsiasi fenomeno, dunque anche noi, anche l'uomo, anche ciò che ci succede, è "vuoto". Vuoto non nel senso occidentale di contrario di pieno, ma "vuoto" nel senso che è privo di un Sé autonomo e separato. Un esempio per capire questo modo di pensare orientale: se ponete un vaso di terracotta davanti a voi, sul tavolo, e lo osservate con attenzione, sareste tentati di pensare che quel vaso ha una sua identità oggettiva, che esiste in modo autonomo e separatamente da tutto il resto in quanto vaso. In realtà, non è così. Perché nel vaso di terracotta c'è l'argilla, c'è l'acqua per impastare l'argilla, c'è il calore del fuoco per cuocerla, e c'è anche l'aria senza la quale il fuoco non divamperebbe e neppure l'artigiano respirerebbe, ci sono le mani dell'artigiano, c'è il suo sudore,

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

quindi i suoi sali minerali, c'è l'uomo, c'è la sua coscienza. Come spiega ancora il monaco buddhista Zen Thich Nhat Hanh, «se restituissi l'argilla alla terra, l'acqua al fiume, la legna per il fuoco alla foresta e il vasaio ai genitori prima che loro si incontrassero e gli dessero la vita, esisterebbe ancora la ciotola?». Dunque, in questo senso il vaso è "vuoto", cioè vuoto di un Sé permanente e sempre esistito nel tempo con un'identità propria. Vale anche per le nuvole: non ci sono, poi si formano, poi cambiano, diventano acqua che cade sotto forma di pioggia sulle foglie di un albero, che prima sono boccioli, poi foglie verdissime, poi gialle, poi secche, cadono si impastano con la terra e si trasformano in qualcos'altro.

La preoccupazione principale del Buddha era la liberazione dalla sofferenza. E come tutte le cose sono impermanenti, anche la sofferenza lo è. E non è impermanente e "vuota" soltanto lei, ma anche i pensieri intorno ad essa, le emozioni e le sensazioni che procura. Anche il dolore, nella visione buddhista, è privo di un Sé autonomo e se impariamo a "lasciarlo andare", a non trattenerlo – in questo sguardo che l'universo orientale ha sugli accadimenti della vita – a non considerarlo come un fatto personale e immutabile, come se la sofferenza fosse nostra, e nostra lo sia stata sempre e sempre lo sarà, ma provando solamente a guardarla, a vedere che esiste, senza identificarsi con essa, a lasciarla essere quello che è, un fenomeno impermanente, che guardi, accetti e lasci andare, allora la sofferenza va e passa, «come le nuvole bianche nel vasto cielo azzurro».

In questo libro, Thich Nhat Hanh ricostruisce la vita del Buddha storico, Siddhartha Gautama, le sue parole originali, e molte sue indicazioni sul controllo mentale e fisico da tenere nei confronti della sofferenza, in base ai testi canonici pali e cinesi.

Sorrise e levò lo sguardo a una foglia di pippala [pipal o ficus religiosa] stagliata contro il cielo azzurro, la cui punta ondeggiava verso di lui come se lo chiamasse. Osservandola in profondità, Gautama [Siddhartha Gautama, ovvero il Buddha] vi distinse chiaramente la presenza del sole e delle stelle; perché senza sole, senza luce e calore, quella foglia non sarebbe esistita. Questo è in questo modo, perché quello è in quel modo. Anche le nuvole vide nella foglia, perché senza nuvole non c'è la pioggia e, senza pioggia, quella foglia non poteva esistere. E vide la terra, il tempo, lo spazio, la mente: tutti presenti nella foglia. In verità, in quel momento preciso, **l'universo intero si manifestava nella foglia**. La realtà della foglia era un miracolo stupefacente.

Generalmente si pensa che una foglia sia nata a primavera, ma Gautama vide che esisteva già da tanto, tanto tempo nella luce del sole, nelle nuvole, nell'albero e in se stesso. Comprendendo che quella foglia non era mai nata, comprese che anche lui non era mai nato. Entrambi, la foglia e lui stesso, si erano semplicemente manifestati. **Poiché non erano mai nati, non potevano morire**. Questa visione profonda dissolse le idee di nascita e morte, di comparsa e scomparsa; e il vero volto della foglia, assieme al suo stesso volto, divennero manifesti. Vide che è l'esistenza di ciascun fenomeno a rendere possibile l'esistenza di tutti gli altri fenomeni. **L'uno contiene il tutto, e il tutto è contenuto nell'uno**.

La foglia e il suo corpo erano una cosa sola. Nessuno dei due possedeva un sé permanente e separato, nessuno dei due poteva essere indipendente dal resto dell'universo. Vedendo la natura interdipendente di tutti i fenomeni, Siddhartha ne vide perciò la natura vuota: tutte le cose sono

vuote di un sé separato e isolato. Comprese che la chiave della liberazione sta nei due principi dell'interdipendenza e del non sé. Le nuvole correvano nel cielo, come uno sfondo bianco dietro la foglia traslucida di pippala. Forse quella sera stessa, incontrando una corrente fredda, le nuvole si sarebbero trasformate in pioggia. Le nuvole erano una manifestazione, e la pioggia un'altra manifestazione. **Le nuvole, che non erano mai nate, non sarebbero mai morte**. Se le nuvole potessero capirlo, pensò Gautama, avrebbero certo cantato di gioia cadendo sotto forma di pioggia sulle montagne, le foreste e le risaie.
Illuminando i fiumi del corpo, delle sensazioni, delle percezioni, delle formazioni mentali e delle coscienza, Siddhartha comprese che **l'impermanenza e l'assenza di un sé sono le condizioni indispensabili alla vita**. Senza impermanenza, senza mancanza di un sé, nulla potrebbe crescere ed evolversi. Se un chicco di riso non avesse la natura dell'impermanenza e del non sé, non potrebbe trasformarsi in una piantina. Se le nuvole non fossero prive di un sé e impermanenti, non potrebbero trasformarsi in pioggia. Senza natura impermanente e priva di un sé, un bambino non potrebbe diventare adulto. «Quindi», pensò, «accettare la vita significa accettare l'impermanenza e l'assenza di un sé. **La causa della sofferenza è la falsa nozione della permanenza e di un sé separato**. Vedendo ciò, si giunge alla comprensione che non c'è né nascita né morte, né creazione né distruzione, né uno né molti, né dentro né fuori, né grande né piccolo, né puro né impuro. Sono tutte false distinzioni create dall'intelletto. Penetrando nella natura vuota delle cose, le barriere mentali vengono scavalcate e ci si libera dal ciclo della sofferenza».

Biografia

Thich Nhat Hanh, 93 anni, nato a Huè, in Vietnam, è monaco buddhista Zen da cinquant'anni. Durante la guerra del Vietnam ha rinunciato all'isolamento monastico per aiutare il suo popolo e da allora ha sempre affiancato la pratica religiosa a un impegno sociale. Nel 1967, mentre si trovava negli Stati Uniti, ha incontrato Martin Luther King, il quale lo ha candidato al Premio Nobel per la Pace. Oggi vive in un eremo, il Plum Village, due piccole fattorie nei pressi di Bordeaux, nel sud-ovest della Francia, dove scrive, insegna meditazione, si occupa di giardinaggio e si adopera in favore dei profughi tutto il mondo. Ha pubblicato 75 libri in inglese, francese e vietnamita, molti dei quali editi in Italia da Astrolabio Ubaldini.
