

# Il Potere di Guarigione della Vacuità

James Low

Tratto da una conferenza pubblica tenuta il 20 settembre 2013 a Tallinn, Estonia

Trascritto da Vivian Bohl

Rivisto e curato da Barbara Terris e James Low

Tradotto in italiano da Ilaria Corti e Francesca Fazio

In coda al testo ci sono le traduzioni di

Il Sutra del cuore e La Nuvola del Gioiello

Tradotto in Italiano da Ilaria Corti e Francesca Fazio

## Sommario

I cinque fattori costitutivi.....	3
Sviluppare una visione calma e chiara.....	4
Il cambiamento di enfasi nel mahayana.....	6
Liberare le fissazioni libera le creatività.....	9
La solitudine dell'ego.....	10
Nessun appiglio per le nostre convinzioni .....	11
La sorgente che non si esaurisce mai.....	11
Il Sutra del Cuore.....	13
Il Sutra del Nobile Grande Veicolo "La Nuvola del Gioiello" .....	15

Il buddhismo offre molti percorsi di risveglio. Risveglio da cosa? Dall'illusione di essere individui separati, entità finite che vivono in un mondo di entità finite. Perché dovremmo preoccuparci di risvegliarci? Perché è l'unico modo per liberarci dalla sofferenza causata da nascita, vecchiaia, malattia e morte.

Perché tutto questo? Perché la nostra nascita come persone apparentemente separate è dovuta al nostro non essere presenti alla base effettiva del nostro essere. Cosa ci impedisce di essere presenti in questo modo? Il fatto di ignorare costantemente, momento per momento, come la vita sia veramente e allo stesso tempo creare le visioni illusorie che crediamo essere la nostra vita.

Che cosa si può fare per evitare tutto ciò? Possiamo riconoscere come ci auto-inganniamo e lasciare che la luce della verità illumini la nostra vera condizione – è come svegliarsi da un sogno e riconoscere che stavamo sognando.

Da dove possiamo iniziare? Dall'esaminare le ingannevoli convinzioni che usiamo per dare un senso a ciò che accade. E poi? Quando lasciamo che le nostre false convinzioni si dissolvano, si crea lo spazio affinché la semplice verità dei fenomeni si riveli. Che cosa vediamo a quel punto? Nella misura in cui il velo delle nostre concezioni interpretative si assottiglia, ciò che sperimentiamo diviene nuovo e luminoso. I nostri sensi cessano di essere mediati e la nostra coscienza offuscata si dirada fino a rivelare la consapevolezza pura. Di cosa è consapevole questa consapevolezza? Tutti gli oggetti apparentemente esistenti su cui facciamo affidamento, non hanno un'esistenza reale. Sono privi di esistenza inerente, di un'essenza personale. La loro identità è illusoria come un miraggio. Essi sono la manifestazione della radiosità della vacuità. La consapevolezza è priva di un sé che la definisca, così come lo è tutto ciò che essa rivela.

La vacuità è l'essenza del Sutra del Cuore, il testo radicale che rivela la visione infinita e inclusiva del Buddhismo mahayana. Il testo perpetua la tradizione spirituale che scardina le confortanti convinzioni che ci impediscono di destarci alla verità della nostra vita. Questa tradizione è essenziale per il diffondersi del buddhismo ed è manifesta nella vita di Gautama Buddha.

In gioventù Gautama Buddha era conosciuto come Siddharta. Secondo le disposizioni del padre, egli crebbe protetto dalle circostanze difficili della vita, intorno a lui non vi era che piacere. Questo lo portò a sviluppare una visione limitata della vita. Nella prima giovinezza, le sue convinzioni furono messe alla prova da eventi che mettevano in discussione la comodità compiaciuta della sua vita privilegiata. Avventurandosi fuori dalla sua dimora ricca di piaceri, incontrò un malato, un vecchio e un cadavere. Vedere la vita così come era e non come l'immagine fantasiosa che era stato incoraggiato a formarsi, lo mise di fronte al fatto che la sicurezza che lo circondava non aveva basi solide. Persino il suo prezioso corpo, sede di piacere, era vulnerabile e soggetto a malattie, incidenti e declino.

Queste esperienze impegnative gli fecero comprendere che le cose non sono ciò che sembrano. Le situazioni nascono per cause e condizioni che spesso non sono evidenti per noi. Per semplificare la nostra esperienza diamo le situazioni per scontate, come se esistessero di per sé.

Siddharta era cresciuto in un ambiente in cui tutti i suoi bisogni venivano soddisfatti senza che lui dovesse sforzarsi. La sua vita era agiata e piacevole, perché tutti intorno a lui si assicuravano che nulla potesse turbarlo. Naturalmente noi tutti aspiriamo a non essere disturbati. Ma poiché la vita è per sua natura turbolenta e inquietante, la tranquillità che Siddharta sperimentava era una costruzione artificiale priva di autenticità.

Dopo essersi bruscamente risvegliato dal suo lieto mondo di sogno, egli incontrò un saggio errante e questo lo ispirò, inducendolo a lasciare la propria casa alla ricerca della causa della sofferenza. Gli divenne chiaro come facilmente crediamo a cose che non sono vere, accontentandoci di una percezione parziale di com'è la vita. Iniziò a esplorare la natura del "collante" che tiene insieme il nostro senso illusorio del mondo e comprese che questo "collante" consiste nell'attività congiunta di ignorare e di attaccarci: ignorando l'immediatezza dell'esperienza e l'apertura dello sperimentatore, ci attacchiamo all'idea di "sé" e di "altro".

Prima ereditiamo o ci creiamo un concetto e poi lo assimiliamo a una forma di esperienza transitoria. In questo modo l'oggetto e la nostra idea dell'oggetto si fondono insieme a formare la sensazione che ci sia una cosa reale che esiste di per sé. Per giunta investiamo l'entità che abbiamo identificato con i valori che corrispondono ai nostri schemi di riferimento culturali e individuali. Per esempio, possiamo notare come l'edificio in cui ci troviamo sia costruito con molto cemento. Fintanto che il cemento tiene le pietre al loro posto, vediamo le forme degli ambienti e dei corridoi senza soluzione di continuità. Vediamo forme che sembrano essere semplicemente se stesse così come sono. Appaiono come già formate e noi le diamo per acquisite. Prendiamo tutto ciò che incontriamo, persone, animali, oggetti, come esistenti in se stessi. Ignoriamo causa ed effetto, come anche l'evidenza dello sforzo costruttivo compiuto per dare origine alle "cose". La sostanza delle "cose" non è intrinseca, ma si determina attraverso il gioco di concetti e interpretazione.

Creiamo strutture o schemi di interpretazione e di significato e poi crediamo in loro al punto da sentire che essi esistono per davvero, in sé e per sé. Per esempio, se andiamo in una galleria d'arte e vediamo un quadro che ci piace, le forme e i colori sembrano catturarci. Ci sentiamo attirati dentro l'immagine nella misura in cui essa prende vita per noi, ma possiamo anche vedere le pennellate e i segni lasciati dalla spatola. Il dipinto è in bilico tra questi due aspetti. E' ciò che è, la cosa stessa, e, simultaneamente, ci racconta la storia della sua creazione.

L'artista ha costruito l'immagine poco a poco, prendendo un colore dopo l'altro, strofinandone alcuni, sfregando, raschiando, e poi costruendo di nuovo. Gradualmente è arrivato al punto in cui, come artista, sentiva che il lavoro era compiuto. Quando guardiamo un dipinto tendiamo a essere presi dalla sua apparente "coseità", dalla sua concretezza, dalla sensazione immediata che è ciò che è. Gli artisti, d'altra parte, tendono a essere interessati a come è stato realizzato il lavoro degli altri, perché sanno che l'arte è inseparabile dall'artificio. L'arte si è spesso basata sull'abilità di creare l'illusione che l'oggetto artistico sia privo di artificio, il che rappresenta la forma più elevata di artificiosità.

La nostra mancanza di curiosità verso le persone e le cose è sorprendente. Per esempio, se penso al mio orologio mi preoccupa soprattutto che funzioni. Non sono particolarmente interessato a quello che succede al suo interno perché voglio semplicemente che l'orologio sia un orologio e che faccia ciò che mi aspetto che faccia. Voglio che mi permetta, silenziosamente ed efficientemente, di darlo per scontato. Se si inceppa, allora diventa una fonte di problemi perché non so come ripararlo. Non voglio che la mia mancanza di curiosità e comprensione siano messe in discussione. Preferisco starmene al sicuro nel sogno delle mie convinzioni. Voglio che gli oggetti del mio mondo siano semplicemente ciò che voglio che siano, e nient'altro. L'ignoranza su come funziona l'orologio si accompagna armoniosamente con l'ingenua fiducia di poterlo usare per leggere l'ora. In altre parole, mi addormento nella "orologiosità" del mio orologio e non voglio imbartermi in problemi che mi costringano a destarmi da questo stato. Quando vedo gli oggetti della mia vita quotidiana, non sono mai turbato o ispirato da essi perché confido nella loro semplice oggettività, una concezione, questa, che ha origine nella mia educazione e nella mia esperienza di vita. So cosa sono gli oggetti e a cosa servono e questo è quanto basta. *"Non sono stupido, un orologio è un orologio!"*

Eppure, come giunse a comprendere Siddharta, è proprio questa sicurezza che rivela il mio essere davvero stupido, perché nel vedere l'orologio in base alle mie supposizioni, resto incapsulato in una visione ristretta che rivela solo un piccolo segmento dell'intero potenziale dell'oggetto. Il mondo in cui vivo sembra fatto di cose che conosco e a furia di dipendere da questa conoscenza finisco per non sperimentare l'immediatezza del mondo e di me stesso.

Quattro secoli fa c'erano persone in grado di capire come fossero fatte le cose con cui avevano a che fare. Oggigiorno, invece, possediamo tutti molti oggetti, come i telefoni cellulari, che lavorano in modi che non comprendiamo e hanno potenzialità di cui probabilmente non usiamo che il 5%. Tutto ciò riconduce al pensiero originale del Buddha: come arriviamo ad addormentarci nei nostri limitati convincimenti? Perché siamo così attratti da questa offuscata sensibilità? Cadiamo addormentati e ci preoccupiamo dei nostri sogni riguardo a entità esistenti in se stesse. Consideriamo attendibile l'apparente oggettività del mondo, senza bisogno di esaminarla.

#### I cinque fattori costitutivi

La prima esposizione delle risposte che Gautama Buddha diede a queste domande è nota come "la prima ruota del dharma". In essa egli mostrò che l'apparente oggettività dei fenomeni si basa sull'interazione tra le parti che li costituiscono. Egli evidenziò che le persone non hanno alcuna essenza propria in grado di generare la loro supposta integrità. In realtà, il loro aspetto deriva dall'interazione dinamica di cinque fattori che Gautama chiamò i cinque skandha, o fattori costitutivi.

In base alla sua analisi, il primo aspetto o aggregato incontrato è la forma, o meglio, la forma/sensazione, riferendosi alla rilevazione di forma e colore.

Nel momento in cui prendiamo coscienza di una forma appare una tonalità affettiva positiva, negativa o neutra. Questo è il secondo aspetto o fattore costitutivo con il quale assumiamo un atteggiamento reattivo. Vediamo una forma e sorge un senso istantaneo di piacere, non piacere o indifferenza.

In terzo luogo, si genera la percezione/apprensione con cui diamo forma a ciò che sta accadendo in base alle polarità che usiamo come categorie organizzative, quali maschio/femmina, nero/bianco e così via. La nostra percezione raggruppa i fenomeni in schemi e ritmi, generando un senso di conoscibilità e prevedibilità.

La percezione attiva la nostra capacità di formazione mentale: il quarto aspetto assembla la matrice interpretativa che alimenta ciò che crediamo di vedere. Così, sulla base della nostra interpretazione di uno specifico "oggetto" ci vengono in mente molti pensieri e sentimenti che collegano il momento presente con le esperienze precedenti, innescando l'abitudine a paragonare e contrastare per organizzare la risposta da dare. Non è necessario portare alla mente di proposito queste associazioni consolidate; di fatto, sembrano arrivare tutte insieme come uno stormo di uccelli.

Un esempio: sul tavolo accanto a me c'è una bottiglia di plastica piena d'acqua. La sua vista è di per sé rinfrescante e mi ricorda che non è necessario che io resti assetato mentre parlo. Ora, se questa stessa bottiglia d'acqua fosse in

macchina durante un viaggio lungo e caldo, nel momento in cui volessi bere potrebbero venirmi in mente pensieri quali: "Quando fa caldo, le sostanze chimiche della plastica sono rilasciate nell'acqua e la rendono dannosa, forse non dovrei berla! Ma, ancora una volta, "ho sete". Questo pensiero prudente ha origine da un qualcosa che ho sentito da qualcuno, stabilendo un nuovo tipo di rapporto con la bottiglia d'acqua. Prima c'era un senso di salute e ristoro, ora ci sono ambivalenza e insicurezza. E' questo il potere condizionante delle associazioni: l'"oggetto" si configura nella mia mente in un modo particolare, in questo particolare momento, generando un particolare impatto.

Il valore dell'oggetto non è predeterminato, il suo valore e il suo significato nascono congiuntamente a tutti i fattori specifici che operano in me e intorno a me in un particolare momento. Questa formazione mentale è in gran parte preconsa, involontaria. Il significato è generato in, attraverso e sotto forma di modelli. Gli schemi hanno confini e sono simultaneamente inclusivi ed esclusivi: la percezione per la quale, se è plastica (ovvero male), allora non è vetro (ovvero bene). Il significato deriva dall'appartenenza a categorie, gruppi, insieme e così via.

Definire un oggetto semplicemente nei suoi propri termini, senza usare un linguaggio che lo colleghi a qualcos'altro, è impossibile. Il quarto fattore di organizzazione appena illustrato è l'interrelazione formativa di tutti i fenomeni che interagiscono attivamente insieme permettendo la nascita apparente di "entità" particolari.

Il quinto aspetto è la comprensione con cui con cui colgo l'oggetto con la mente, giungendo a delle conclusioni su di esso. Ciò può avvenire con maggiore o minore attenzione. Conoscere un elemento particolare e definibile del mondo, e questa qualità "di essere una cosa", è assunta per segnalare la presenza di un'entità individuale. La nostra capacità di comprensione stabilisce per noi la conoscibilità del mondo e il potere che esercitiamo come conoscitori del mondo. Siccome il nostro senso di sé dipende da questo, quando non riusciamo a capire cosa sta succedendo, tendiamo a sentirci preoccupati e persino un po' ridicoli. Secondo l'analisi del Buddismo antico, tutti i fenomeni del mondo, sia esterni che interni, possono essere compresi come insieme creati dall'interazione o giustapposizione dei cinque aggregati o Skandha. Questa visione del mondo definisce l'obiettivo della pratica della meditazione - diminuire il ritmo e l'intensità nella formazione di schemi, in modo che ciò che appare possa essere visto per quello che è, una configurazione transitoria e contingente priva di un'esistenza propria. Risvegliarsi a ciò, comporta una diminuzione del coinvolgimento e della distrazione. A questo livello di analisi i cinque fattori costitutivi sono considerati gli elementi di base o i costituenti irriducibili di una persona. L'essere persona del soggetto si rivela come una vuota illusione, mentre i cinque fattori che la compongono sembrano essere elementi fondamentalmente esistenti. Per avvicinarci a ciò che è realmente dobbiamo passare dall'analisi intellettuale all'esperienza diretta che nasce con la meditazione.

#### Sviluppare una visione calma e chiara

Quando calmiamo l'attività mentale attraverso la pratica della meditazione, iniziamo a rimuovere "la colla" dell'investimento e del coinvolgimento che tiene insieme le forme composite del nostro mondo. Sono due le principali pratiche di meditazione usate a questo scopo, ovvero la shamatha - calmare la mente concentrandosi sul respiro o su qualche semplice oggetto esterno - e la vipassana - vedere chiaramente, osservando ciò che effettivamente accade nella sua elementare semplicità priva di interpretazione. Il primo approccio (shamatha) sviluppa la calma e il secondo (vipassana) sviluppa un'intuizione chiara che penetra gli schemi abituali.

A prima vista l'attenzione calma e focalizzata appare come qualcosa che facciamo, un'attività che potremmo migliorare compiendo uno sforzo. Questo modo di vedere ci porterebbe a mobilitare la nostra volontà, a sviluppare una chiara intenzione e poi a lottare per mantenerla, a dispetto della nostra inevitabile tendenza a distrarci. Tuttavia, quest'ardua lotta non è la strada reale verso la calma. Fintanto che mi identifico intenzionalmente con un solo stato, il movimento naturale degli altri stati o potenzialità tenderà a dislocare il costruito che sto rivendicando come me stesso. Un livello sommario di calma può essere assicurato, garantendo dall'assenza di distrazione. E' possibile stabilire un livello superficiale di calma, assicurando l'assenza di perturbazioni. Tuttavia, per quanto ci sforziamo di mantenere questa calma, gli eventi, sia esterni che interni, produrranno reazioni e movimento.

Eppure la capacità di una calma profonda e immutabile è già presente in noi - presente, ma sovrastata dalla pulsazione concitata del soggetto e dell'oggetto che generano eccitazione e abitudine alla distrazione. La nostra eccitazione tende

a concentrarsi sulla ricerca di benefici - ottenere più di ciò che ci piace - e sull'evitamento dei danni – sbarazzarci di ciò che non ci piace. È la nostra stessa attività che oscura la calma. Sedotti dalle nostre interpretazioni, ci fondiamo con l'attrazione, l'avversione o l'indifferenza verso qualsiasi cosa incontriamo.

Quindi, il vero percorso di cui abbiamo bisogno non è cercare di fare qualcosa, ma piuttosto lasciare andare l'abitudine a un'agitazione non necessaria e inefficace. Il nostro ego, naturalmente, si serve dell'eccitazione per assicurarsi un ruolo da protagonista nel dramma della nostra vita. L'ego è attratto dalla distrazione come mezzo per mantenere l'identità egoica che abbiamo sviluppato con tanto impegno. La soluzione è semplice, anche se non facile: rilassarsi!

Una volta che abbiamo stabilito un'attenzione calma e focalizzata, potremo iniziare a concentrarci sul vedere con chiarezza. Lo faremo dirigendo la nostra calma attenzione verso la cima della testa per poi scansionare il corpo dalla testa ai piedi e viceversa – ripetendo tutto questo lentamente, ancora e ancora. Procedendo in questo modo potremo, a un certo punto, diventare consapevoli di una sensazione, per esempio nella nostra spalla. Nel viverla come una sensazione spiacevole, la reazione naturale potrebbe essere quella di affermare: "Oh, mi fa male la spalla" e ciò potrebbe sembrare una percezione accurata, una semplice descrizione di ciò che sta accadendo. In realtà è una conclusione interpretativa che nasconde piuttosto che rivelare la semplice fattualità del fenomeno. Sono molte le fasi prima di arrivare a pensare: "Ho una spalla dolorante". Che cosa osa stiamo effettivamente registrando come semplice fenomeno? C'è un atto di propriocezione, l'insorgere transitorio di una sensazione interna. Com'è? Difficile da dirsi.

Forse lacerante, bruciante o sorda. Probabilmente, in questo preciso istante, possiamo avvertire delle sensazioni nel corpo e se ci concentriamo sull'immediatezza di quanto accade, possiamo dire che c'è qualcosa, ma quel qualcosa è al limite del linguaggio.

Tuttavia, se confezioniamo una storia a partire da questo momento inafferrabile, allora lo trasformiamo in qualcosa. Potremo pensare: "Oh, la mia schiena è un po' dolorante. Ho bisogno di fare più esercizio. Devo andare da un osteopata". Una volta che applichiamo un termine come 'dolore' al fenomeno fugace, lo estraiamo dal flusso dell'esperienza diretta e gli assegniamo l'etichetta di problema duraturo. Un qualcosa c'è, e tuttavia questo qualcosa che sembra essere reale è in realtà un concetto. Facendo affidamento su questa idea astratta, riuniamo le diverse sensazioni che sorgono e passano mentre scansioniamo ripetutamente l'area, sotto il titolo "dolore". Ci appropriamo indebitamente delle sensazioni transitorie per alimentare la "realtà" illusoria instaurata attraverso la convinzione che il concetto ci dica la verità su ciò che sta realmente accadendo.

Ora abbiamo qualcosa di preciso di cui parlare, perché sembra che stiamo parlando di cose reali e accessibili alla comprensione degli altri. In realtà stiamo parlando di nomi e concetti, perché ciò che accade realmente non può essere espresso con il linguaggio. La capacità di applicare tali concetti costruttivi in modo efficace è alla base della nostra identità sociale e del nostro funzionamento. Il mondo narrato sembra essere condiviso, reale e comunicabile, mentre il mondo dell'esperienza è inafferrabile, strano ed evanescente. Se un amico ci dice: "Oh, la schiena mi fa molto male", possiamo unirci alla conversazione. Conosciamo il tipo di cose che si possono dire quando si parla di dolore - è un'abilità sociale, un modo di connettersi parlando dell'idea, del concetto, del nome di qualcosa come se si stesse afferrando il reale. Eppure l'immediatezza dell'esperienza stessa rimane inesprimibile. I nostri commenti sono socialmente adattati, portatori di valori ed esperienze condivise, e questa illusione nasconde il reale. Tuttavia, se stessimo parlando con degli amici e uno dicesse: "Ooh, oww, aah", sarebbe privo di senso. Come potremmo rispondere? "Ouh, ouh"? Inizieremo a smarrire il comune assunto secondo il quale viviamo nello stesso mondo, un mondo che il linguaggio sembra capace di descrivere.

Ciò che chiamiamo 'il nostro mondo' è costruito da segni, parole, significati che stimolano ulteriori elaborazioni e interpretazioni. Dal punto di vista buddista, non è che possiamo o dobbiamo evitare di usare questi segni, ma dobbiamo riconoscere che sono un gioco linguistico, un gioco di segni intrinsecamente vuoti e generanti formazioni illusorie che non si riferiscono ad altro che a schemi della rete semiotica. Il nostro uso del linguaggio non descrive entità oggettive realmente esistenti, perché tali "cose" non esistono. Piuttosto il linguaggio parla al linguaggio in una conversazione interminabile, generando all'infinito nuove combinazioni, nuovi significati, nuovi palazzi dell'illusione da abitare per un attimo. L'apparenza dell'oggetto è illusoria e tuttavia seducente.

Il compito è allora quello di vedere la qualità illusoria dell'apparenza - vedere che sebbene abbia un impatto è priva di essenza e di sostanza – e mantenere questa chiarezza anche quando partecipiamo nel mondo degli "oggetti". Quando rallentiamo il ritmo con cui questi fattori interagiscono, incominciamo a vedere come le entità apparentemente reali scaturiscano da semplici momenti di esperienza che vengono trasformati in mattoni da costruzione.

Il rallentamento raggiunto attraverso la pratica di calma e chiarezza rende però difficile stare con gli altri per come loro sono abituati a vedersi. Saremmo così concentrati sull'esaminare i dettagli che non saremmo capaci di combinare molto nel mondo, trasformandoci in persone socialmente inutili.

Il Buddha incoraggiò i suoi seguaci a diventare monaci e monache, poiché ottenere l'illuminazione attraverso la pratica della calma e della chiarezza richiedeva uno stile di vita molto diverso da quello di chi era impegnato nelle azioni mondane che nutrivano e sostenevano quegli stessi monaci e monache. Questo pone forse un limite al numero di persone in grado di "illuminarsi"? L'importanza simbolica che i monaci maturarono nel tempo, mascherava la mancanza di funzioni sociali dirette svolte da loro, intensificando così ulteriormente il divario tra i laici e gli ordini di monaci e monache. La natura inclusiva dell'insegnamento del Buddha, tuttavia, sottolineava il suo valore per tutti gli esseri senzienti e non solo per una élite di rinuncianti.

### Il cambiamento di enfasi nel mahayana

L'idea di " natura di buddha" fu elaborata in quello che è conosciuto come 'il secondo giro della ruota del dharma'. Questa svolta ci dice che la capacità di pieno risveglio è già presente in tutti gli esseri, e così il focus della pratica si spostò dall'idea di rinuncia e sviluppo, all'idea di unione di saggezza e compassione. Il Sutra del Cuore delinea la decostruzione dell'erronea visione dualista, e rende esplicita la saggezza del risveglio all'immediatezza non nata e vuota di tutti i fenomeni, noi compresi. Esso mostra come la separazione tra alto e basso, sacro e profano, sé e altro, e tutte le altre opposizioni binarie, porti a una visione reificante e consolidante che alimenta l'illusione di avere un controllo su ciò che accade. Quando comprendiamo come sia ingannevole aggrapparci all'illusione, la nostra capacità di saggezza intrinseca risplende. Tale saggezza favorisce il risveglio degli esseri senzienti alla loro immediatezza vuota e aperta ed è essa stessa la più profonda compassione.

La visione relativa ai cinque fattori costitutivi, gli Skandha, discussa sopra, è un approccio "omeopatico" al problema o alla malattia, che consiste nell'abitudine a usare categorie, concetti e segni ai fini di giungere a un senso di ordine e di controllo su noi stessi e sul nostro ambiente. I cinque fattori costitutivi formano una meta-categoria all'interno della quale l'ampia diversità della nostra esperienza manifesta può essere contenuta, ordinata e controllata. Sebbene essa operi allo stesso modo dei sistemi di organizzazione e categorizzazione della nostra cultura, ha una finalità diversa - cerca di essere un antidoto alla sofferenza, facendo al contempo affidamento su concetti e segni. Eppure è proprio il fare affidamento su questi strumenti mentali con lo scopo di mediare nell'interazione tra soggetto e oggetto che ci conduce a vagare nel samsara.

Nell'approccio della "prima svolta" la somiglianza strutturale di malattia e antidoto riafferma la realtà di quelli che sono considerati gli elementi fondamentali dell'esistenza. Ciò significa che il cammino verso la liberazione è lungo e lento. Vedere che gli esseri senzienti sono formati dai cinque fattori costitutivi richiede un approccio analitico, che esige tempo, disciplina e capacità di distaccarsi dal flusso dell'esperienza. Acquisiamo chiarezza ma paghiamo un prezzo abdicando alla nostra condizione umana fatta di connettività, empatia e coinvolgimento.

Al contrario, l'approccio mahayana offre la profondità e la spaziosità necessarie per riconoscere il gioco illusorio dei fenomeni, liberandoci così dalla nostra reificante dipendenza da esso e rendendoci allo stesso tempo capaci di partecipare con amore e compassione. La rinuncia (l'approccio più antico) nasce da una lettura della nostra situazione basata su "o l'uno o l'altro", mentre la visione della non-dualità (l'approccio mahayana) ci guida verso un orientamento inclusivo.

L'approccio mahayana - sia nella sua forma generale, quella dei sutra, che nei suoi sottoinsiemi specializzati, ovvero il chan, lo zen, il tantra, il mahamudra, lo dzogchen e così via – non propone degli antidoti. Esso segnala che le non-entità vuote e non nate costituiscono la nostra effettiva esperienza, e che anche chi fa esperienza è una non-entità vuota e non nata, la reificazione non ha una base su cui sostenersi. La natura illusoria di tutti i fenomeni, compresi noi stessi,

diventa evidente. Siccome non c'è ignoranza, non ci sono ostacoli, e noi siamo liberati dalla speranza di un guadagno e dalla paura di una perdita. Ciò è spiegato molto chiaramente nel Sutra del Cuore.

Tuttavia è importante ricordare che, sebbene il testo esponga la natura dell'illusione e il semplice requisito della non-attività, i nostri consueti dubbi e ansietà ci portano ad aggrapparci al desiderio di una scrupolosa progressione passo dopo passo. La mancanza di fiducia nella vacuità ci conduce su un sentiero di sforzo, lungo il quale incontriamo veri e propri ostacoli da superare.

Il Sutra del Cuore unisce gli aspetti apparentemente contrastanti del primo e del secondo giro della ruota. Nell'enfatizzare con delicatezza la vacuità come base comune di tutte le entità e i punti di vista, esso dissolve i motivi di conflitto. Nel testo, un discepolo vicino al Buddha Shakyamuni, il venerabile monaco e Arhat Shariputra, è il rappresentante del primo giro della ruota. Il secondo giro della ruota del Mahayana è rappresentato dal Bodhisattva Avalokiteshvara. Nel testo, entrambi collaborano in un modo nuovo, scaturito dall'energia meditativa di Buddha Shakyamuni, il garante della verità intrinseca. Shariputra pone delle domande e Avalokiteshvara risponde, rivelando la chiarezza della visione Mahayana della vacuità. Egli spiega come i cinque fattori costitutivi e tutti gli altri concetti usati dagli esseri senzienti per dare un senso all'esperienza non abbiano una esistenza inerente, essendo privi di una sostanza propria.

Le differenze che ci sembrano capaci di definire l'identità delle entità, non hanno sostanza - l'apparenza è inseparabile dalla vacuità. Senza essere né esistente né inesistente, la ricca complessità dell'apparenza è vuota in sé e per sé. La vacuità non è una sostanza metafisica o una quintessenza; è quell'Altro che porta alla decostruzione della polarità sé e altro. La vacuità è la base della non-dualità.

Da questo punto di vista, l'illusione di un sé non è qualcosa da demolire alla maniera in cui si potrebbe smantellare questo edificio, togliendo il cemento e separando le parti in pietra da quelle in legno. In tal caso, i materiali di cui è composto l'edificio potrebbero essere assemblati diversamente per costruire nuovi edifici. Se non si ponesse fine alla credenza nell'esistenza di entità reali e all'attaccamento all'atto di costruire, svanirebbe una forma, ma ne sorgerebbero delle altre.

Quando sono considerati come delle entità irriducibili, i cinque fattori costitutivi sembrano essere dei mattoni da costruzione che possono essere combinati all'infinito per formare sempre nuove configurazioni, generando molti esseri e oggetti di cui facciamo esperienza. Ciò significherebbe che se fossero veramente separati gli uni dagli altri e non fosse loro permesso di combinarsi, non sarebbero più in grado di generare forme illusorie e noi saremmo liberi dal pericolo e dalla sofferenza. Questo è l'approccio del primo giro della ruota. Eppure, anche con una loro separazione e non attivazione, rimane la nozione di entità, di sostanze e di essenze irriducibili e così la radice del problema è semplicemente resa latente, non è scomparsa per sempre. Il fatto di vedere l'assenza di esistenza inerente negli esseri, non dissolve di per sé la reificazione dei fenomeni.

Serve qualcosa di più radicale ed è questa la visione offerta che Avalokiteshvara fornisce quando dice: "La forma è vacuità, la vacuità è forma". Secondo questa prospettiva, quando vediamo una forma non abbiamo bisogno di fare nulla con essa, non c'è bisogno di trasformarla in un altro tipo di forma affinché sia meno pericolosa o più facile da integrare. Ciò di cui abbiamo bisogno, è semplicemente di vedere la forma così com'è, ovvero un'esperienza vuota, transitoria e senza sostanza propria, come una nuvola nel cielo. Se facciamo questo, al posto di proiettare le nostre fantasie su di essa, allora l'ignoranza, l'attaccamento, gli oscuramenti e le tracce karmiche riveleranno senza sforzo la loro trasparenza in quanto anch'essi privi di reale esistenza sostanziale. Con la chiarezza che ci deriva dal vivere questa visione sperimentandola direttamente e non come una semplice credenza, non dobbiamo più analizzare l'oggetto, perché l'oggetto che vediamo non è una cosa separata, ma è parte della chiarezza auto-rivelatrice e non-duale della vacuità. Soggetto e oggetto sono inseparabili e non duali con la vacuità.

Per esempio, proprio ora c'è un piccolo albero accanto a me. È ovvio per tutti noi che si tratta di un albero. Cosa vediamo? Vediamo un albero. No! Noi interpretiamo un albero! Costruiamo ciò che è qui attraverso la nostra consueta e familiare attività mentale. Quando prendiamo "per buono" il fatto che "l'albero-sità" dell'albero sia qualcosa di presente all'interno dell'albero, non riconosciamo che "albero" è il prodotto finale di una serie di interpretazioni che si susseguono molto rapidamente. Possiamo analizzare il modo in cui noi stessi diamo origine alla seducente illusione di entità dotate di sostanza propria e osservare il processo di costruzione che è alla base di ciò che appare. Quando siamo capaci di vedere le nostre costruzioni come illusorie, ci diviene chiaro che siamo noi stessi a generare tutto ciò che

offusca la verità. Smettere di costruire permette a tutto ciò che incontriamo, compresi noi stessi, di rivelare la propria primordiale vacuità. Dato che gli eventi reali sono fugaci, la nostra analisi tende a essere retrospettiva e astratta, perché ci stiamo basando sulle nostre idee dei fenomeni piuttosto che sui fenomeni stessi.

Per un'analisi, partiamo dalla conclusione "questo è un albero" e cerchiamo di esaminare su quale base siamo arrivati a questa conclusione. Per prima cosa osservo forma e colore. Poi sperimento una reazione-presenza di posizione rispetto ad esso: piacevole, sgradevole o neutra. Questo mi avvicina, oppure mi allontana da ciò che vedo, nella misura in cui la qualità che sperimento come inerente all'oggetto evoca in me la sensazione di: 'mi piace' o 'non mi piace'. La percezione di essere collegato a un'entità verso la quale ho una reazione affettiva, evoca ulteriori emozioni snaturanti (kleshas) quali il desiderio, la rabbia, la gelosia, l'invidia e l'orgoglio.

Un'indagine di questo tipo rivela come io non sia un osservatore neutrale di un mondo che esiste di per sé "là fuori". Sono implicato e profondamente coinvolto nella creazione della mia esperienza del mondo, che, in effetti, è l'unico mondo cui ho accesso. Ora, se sono coinvolto in questo modo nel generare gli oggetti della mia esperienza, evidentemente l'oggetto non è esistente in se stesso e tantomeno lo sono io, poiché anche i "contenuti" della mia identità sono dinamici, contingenti e situazionali. Quando guardo un oggetto è molto difficile separarlo dal "mi piace" "non mi piace". Non c'è un puro oggetto là fuori né un puro soggetto qui dentro – è questo lo strano dato della co-creazione. L'oggetto e io nasciamo insieme; sorgiamo insieme in questo momento e né soggetto né oggetto possiedono un'essenza propria che li definisca, rendendoli ciò che sono. La nostra interpretazione dell'esperienza è inseparabile dalla nostra percezione, il che rende molto, molto difficile effettuare l'analisi nel momento presente.

L'esperienza nasce per cause e condizioni; la soggettività o l'oggettività indipendenti sono un'illusione. L'oggettività è come un trucco letterario, un'immagine o un tema, è uno stile o uno stato d'animo come la tragedia o la commedia romantica - niente di più. Ogni volta che focalizziamo la nostra attenzione, essa è già intrisa di fattori comportamentali che generano certe qualità dell'esperienza.

Ad esempio, se si guarda l'immagine di un laboratorio scientifico si osserva una scena molto precisa, ordinata e pulita. Il personale indossa camici di protezione e c'è un clima di serietà. Tutti stanno realizzando il "teatrino" della scienza. Molte energie sono investite nell'elaborazione di queste costruzioni e negli stati d'animo drammatici e narrativi che esse generano. Da tempo non crediamo più che i filosofi possano mostrarci il mondo com'è, né tantomeno che possano esprimersi con saggezza su di esso. Abbiamo rinunciato molto tempo fa alla possibilità che i teologi possano stabilire la vera esistenza di Dio. Eppure crediamo ancora che la scienza possa offrire una conoscenza oggettivamente vera e personalmente rilevante. La consideriamo capace di un'indagine profonda su ciò che è reale.

Nondimeno, l'orientamento principale del Sutra del Cuore è di mostrare come la ricerca di un oggetto o di un 'fatto' dotato di una reale esistenza propria sia illusoria. Il punto di vista Mahayana sottolinea come non ci sia contraddizione fondamentale tra le apparenze che sembrano avere sostanza e la loro effettiva vacuità, ovvero l'assenza di esistenza inerente. Qui il 'nulla' non è un mero vuoto, perché la vacuità si mostra come tutte le forme che sperimentiamo. Anche se sperimentiamo che le forme sono reali, non possiamo trovare nulla in esse che sia esistente in sé e per sé. La manifestazione e la vacuità sono non-duali, né uguali né diverse. La manifestazione è la manifestazione della vacuità, solo questo, un dato preciso, inafferrabile, strano e al di là del pensiero e dell'espressione.

Se dico: "Le foglie di quest'albero sono blu", sareste d'accordo? No! Le foglie sono verdi. Come facciamo a sapere che sono verdi? Perché non sono blu, non sono rosse e non sono gialle. Se l'unico colore esistente fosse il verde, se tutto in quest'universo fosse verde, la parola 'verde' avrebbe un significato? No. Il verde entra in gioco grazie al suo essere diverso dal giallo, dal rosso e così via. Inoltre, alcuni colori sono complementari e altri contrastanti, per cui il verde specifico di ogni foglia appare diverso quando è contrapposto alle pareti e al pavimento di diversi colori. Quando lo percepiamo, questo verde specifico sembra essere connesso alle foglie. Ci sembra evidente che le foglie siano verdi del loro stesso verde; esse manifestano il verde. Eppure il verde non è una proprietà intrinseca della foglia. Il verde si rivela in relazione a tutto ciò che non è questo verde. Nel verde della foglia non c'è un verde specifico, intrinseco o inerente; la qualità specifica del verde varia con l'intensità e la qualità della luce che brilla su di essa. Il verde è nella luce riflessa dalla foglia. Il verde che vediamo è la relazione tra il potenziale della luce e la qualità della superficie della foglia. Non c'è un'essenza di verde nella foglia, anche se il verde sembra intrinseco. Alcune foglie ricevono molta luce, altre poca, e altre ancora sono in ombra. In questi diversi luoghi, le foglie appaiono diverse. "Ah, ma non devi preoccuparti di questo, perché sappiamo che in realtà sono tutte verdi! Non importa come appaiono".



Grazie al potere dei nostri intrecci di concetti, siamo sicuri di conoscere la verità per la quale ogni foglia è verde, solo verde. Questo suona vero - ma non è una verità che poggia sui fenomeni. Piuttosto quest'apparente verità è fondata sulla credenza, sulla fiducia in un concetto astratto, un'idea, una nozione di 'verde' quale segno affidabile con un mandato credibile. Ciò che vediamo non è semplicemente ciò che suggeriscono i nostri concetti, né il semplice oggetto in sé. La manifestazione è un'esperienza multifattoriale, irriducibilmente complessa ma immediata. Soggetto e oggetto sorgono insieme, influenzandosi reciprocamente, creando mutuamente l'illusione della loro intrinseca differenza e separazione in modo tale che ci si possa fidare della propria soggettività e della sua capacità di dire la verità sulle foglie. Quando sappiamo che sono verdi, accomuniamo il verde che condividono, anche quando possiamo vedere che ogni foglia manifesta una diversa tonalità di verde.

Se ci concentriamo su quanto abbiamo di fronte, privilegiamo ciò che appare, che è reale, e non il nostro solito "comandante", ovvero il concetto, l'interpretazione. Questo modo di guardare e di vedere, dissolve l'elaborazione della nostra consueta attività mentale e ci aiuta a comprendere come di solito noi non vediamo. Ciò che crediamo sia vedere, è una proiezione, un'interpretazione, una supposizione. Sia il soggetto che l'oggetto sono essenzialmente vuoti; la sensazione che siano dotati di sostanza e siano intrinsecamente reali, è un miasma prodotto dalla nostra ingannevole attività mentale. I nostri occhi ci mostrano molte diverse sfumature di verde. Eppure la nostra interpretazione dice: "Beh, sono tutti verdi, dipende solo dalla luce", come se il verde fosse un'essenza vera, chiaramente stabilita e la differenza d'illuminazione fosse semplicemente contingente, un mero fattore ambientale secondario.

L'assenza di un'essenza definitoria nei fenomeni, sia che appaiano come soggetto o come oggetto, è ciò che il Buddha indica con il termine shunyata, vacuità. Shunyata significa vuoto, privo di sostanza, privo di qualsiasi essenza o esistenza intrinseca che sia auto-confermante, auto-esistente, auto-validante. Se diciamo che il verde è ugualmente presente in ciascuna foglia e che il fatto che appaiano diverse non è importante, allora adottiamo una lettura semplicistica. Vale a dire, ignoriamo i fenomeni per come si mostrano, ovvero il loro "essere" di fatto quello che sembrano essere. Tuttavia, fattori quali la stagione, l'ora del giorno, il fatto che la finestra sia sporca e la luce filtri attraverso questa sporcizia, non sono estrinseci all'intrinseca verità che parla di un unico verde per ciascuna foglia. Le foglie e la pianta non sono 'cose' separate da noi. Sono, in questo momento, aspetti del nostro continuum vivente e vissuto – il flusso dell'esperienza non duale in cui consiste il dispiegarsi della nostra vita.

Eppure è normale per noi credere che questi fattori siano tutti accidentali e che il verde sia essenzialmente incorporato nella foglia. Questa convinzione ha il vantaggio di darci una sensazione di sicurezza sul mondo e di conseguenza un senso di prevedibilità. In tal modo abbiamo la certezza di avere un certo grado di controllo e di padronanza sul configurarsi della nostra esperienza. Vivendo in questa città, sappiamo come muoverci, come funzionano le strade e quale autobus prendere per andare da qui a lì. Quando sappiamo che autobus prendere, nel momento in cui arriva il numero giusto, saliamo. Forse è lo stesso autobus che abbiamo preso ieri. Naturalmente potrà avere un aspetto un po' diverso, forse l'autista non sarà lo stesso, e nemmeno gli altri passeggeri. Se anche, per caso, si trattasse delle stesse persone, potrebbero indossare abiti diversi. Avranno diversi stati d'animo, diverse espressioni facciali, diverse posture e così via. Questo è ciò che incontriamo, ma quando facciamo una lettura sostanziale della situazione potremmo dire: "Ah, sono di nuovo sul solito autobus. Non c'è bisogno di pensare all'autobus, leggerò semplicemente il mio libro". In questo modo, le nostre supposizioni, come una dolce ninna nanna, ci aiutano a sognare il nostro cammino attraverso la vita.

#### Liberare le fissazioni libera le creatività

Il Sutra del Cuore spianò la strada sia allo sviluppo della visione madhyamika sullo stato fondante della vacuità, sia a quello della visione yogacharya sul flusso incessante della creatività. Il loro reciproco dinamismo alimentò il tantrismo, permettendo al campo dell'esperienza una completa apertura. La parola 'tantra' indica la continuità, la continuità del flusso dell'esperienza libera dalla reificazione, dalla frammentazione e dal giudizio.

Per esempio, siamo seduti qui. Se giriamo la testa e guardiamo da un lato all'altro della stanza, si rivelano diversi istanti di esperienza. Il mondo appare immediatamente e senza soluzione di continuità e tuttavia è possibile esaminare i dettagli di ciò che vediamo. La nostra vita è attraversata dall'intreccio di questi due aspetti. C'è l'aspetto dell'indagine, dell'esaminare ciò che accade e cercare di identificare come può essere inserito nelle categorie che hanno senso per noi. Le manifestazioni sono viste come delle qualità che possono essere identificate, nominate e valutate secondo molteplici criteri e poi combinate e modificate in base al modello del mondo in cui crediamo. Quest'aspetto ci è familiare

e lo apprezziamo per il senso di padronanza che dà al nostro ego. L'altro aspetto ci è meno familiare nella misura in cui ci chiede di essere direttamente presenti alla totalità del campo dell'esperienza mentre si dispiega momento per momento.

Se seguiamo pienamente quest'ultima direzione, potremo partecipare, ma come sapremo cosa sta succedendo? Come potremo raccontare la nostra esperienza? Su quale base potremo parlarne? La semplicità della non-dualità non si trova rincorrendo queste domande. Tutto è qui e tuttavia ciascun 'qualcosa' non è nulla in se stesso e per se stesso. La viva verità della non-dualità si rivela attraverso la meditazione non-concettuale.

L'interdipendenza e la reciproca convalida di parole e concetti fa coppia con l'interdipendenza e la convalida dei fenomeni che incontriamo, compresi noi stessi. Le parole hanno bisogno di altre parole per guadagnare significato, e i momenti di altri momenti. E tuttavia entrambi questi significati sono costruzioni, verità relative che operano nel gioco del confrontare e contrapporre. Il commento che facciamo su ciò che sta accadendo", il pensare e il parlare "di" cose, è parte dello svolgersi della esperienza vissuta. Non è un punto di vista neutrale che viene dal nulla, non è estraneo a ciò che sta accadendo ma fa parte del nostro essere nel mondo in mezzo agli altri. Parlare è partecipativo, non oggettivo; crea gesti e coinvolgimento, non una vera conoscenza delle "cose". L'uso del linguaggio per stabilire verità affidabili, verità in grado di sopravvivere fuori dal contesto, è, in questa prospettiva, un esercizio ingannevole che facilmente consumerà ore e anni della nostra fin troppo breve vita. Forse noi sopravvalutiamo giudizi e commenti.

Secondo il punto di vista mahayana, l'illuminazione è conoscere il nulla per come si mostra, piuttosto che concentrarsi sui dettagli interpretati di ciò che accade e formarsi un'opinione su di essi. In questo modo ci spostiamo dalla comprensione cognitiva, dal prendere possesso delle cose attraverso i concetti, verso l'immediatezza della rivelazione della chiarezza e della creatività della mente. Infatti, l'immediatezza è infinita e inclusiva, mostra la non-dualità senza sforzo, mentre la comprensione cognitiva impiega l'elaborazione concettuale per generare una conoscenza sulle entità, ciascuna delle quali è finita ed esclusiva.

Il Tantra ricorre alla musica, al canto e ad altre forme di suono; ai gesti delle mani, ovvero le *mudra*, le posture ed altre espressioni corporee; ai colori, alle forme dei mandala, alle offerte di tormà e a molti altri stimoli visivi; e ricorre anche a molte visualizzazioni che usano la nostra immaginazione creativa al massimo. Tutti questi strumenti e pratiche esprimono allo stesso tempo la presenza simultanea della chiarezza dell'inesprimibile apertura e la specificità di ogni dettaglio preciso e rilevante. In questo modo, il tantra è l'esperienza incarnata della non-dualità descritta così chiaramente nel Sutra del Cuore. Lo spazio della creatività si rivela attraverso la de-costruzione della centralità che attribuiamo alla persona individuale o all'ego. L'esperienza diretta di questa spaziosità aperta decentralizza la funzione organizzativa di 'io, mio, me stesso'.

Immaginiamo per esempio di acquistare qualcosa di semplice come una maglietta. Nel negozio potrebbero vendere centinaia di tipi di magliette e noi potremmo immediatamente trovarne brutte cinquanta, chi le indosserebbe mai? "Io no!" Qual è il principio organizzativo di questo giudizio istantaneo? Io. I miei valori, la mia storia. Questo è ciò che portiamo con noi quando andiamo a fare la spesa al supermercato. Il negozio offre mille alimenti, ma noi abbiamo solo un piccolo cestino. Eppure quante cose vediamo senza poi comprarle? Chi le compra? La gente che si chiama 'non io'. Il mondo è pieno di 'non me' che acquistano le cose che noi non acquistiamo. Questo è fondamentale da comprendere. Ognuno di noi è il centro del mondo, il nostro mondo. Il fatto che altre persone vivano come 'non me' e sembrino essere a posto così, ci dice che ci sono più mondi - ciascuno con un essere senziente al suo centro. Non possiamo veramente sapere cosa significhi essere loro; il meglio che possiamo ottenere è il simulacro offerto dal linguaggio: la nostra versione di com'è essere noi e la loro versione di com'è essere loro.

Se ci rilassiamo nella nostra specificità unica, troviamo che essa è fondata sulla saggezza della vacuità, sulla chiarezza radiosa della mente che non è una cosa.

#### La solitudine dell'ego

L'infinita solitudine della vasta consapevolezza non è sola. Invece l'ego autoreferenziale facilmente si sente solo. Non gli piace essere isolato perché sente istintivamente che l'isolamento è morte. L'ego è parte della matrice di origine dipendente - l'illusione delle entità, l'interconnessione di tutti i fenomeni - mentre la consapevolezza, la chiarezza intrinseca della mente, in quanto entità è non nata, pertanto è indipendente e indistruttibile.

L'ego è un'illusione ingannevole. È l'affermazione della credenza che 'io esisto in me stesso e da me stesso' e a causa di questo è sede di sofferenza. L'ego non può sfuggire alla sensazione che "tutto dipende da me" - e per questo si sente solo, insicuro e oppresso. Se compio scelte sbagliate la vita diventa difficile. Guardo chi sembrano avere una vita felice e li odio, li invidio. Non è giusto! Perché mia madre non mi ha insegnato come vivere? Rendersi profondamente conto che è questo il modo in cui ci mostriamo, è estremamente importante. Se comprendete che la vostra esperienza del mondo è mediata da un insieme di presupposti, valutazioni e strutture interpretative acquisite nel tempo, vedrete che il vostro senso di sé è una configurazione casuale e non la vostra vera natura. Nel vedere ciò, siamo, paradossalmente, liberati dall'illusione limitante dell'essere semplicemente ciò che pensavamo di essere. Quando prendiamo coscienza della natura illusoria dei nostri sogni ci risvegliamo - ma finché crediamo profondamente che il nostro sé-sogno sia tutto ciò che siamo, resisteremo al risveglio.

L'ego si aggrappa a se stesso per esistere. È essenzialmente vuoto e non ha essenza se non la vacuità. Non c'è nulla di intrinseco nel nostro ego che ci rende ciò che siamo. L'ego è una tensione, un'inclinazione lontana dalla verità di ciò che è. La sua base effettiva è vacuità, ma la sua base relativa è dualità, il concetto illusorio e ingannevole che soggetto e oggetto siano veramente separati e inerentemente esistenti. La sensazione di essere qualcuno di specifico, di essere "io", che è il segno distintivo dell'ego, genera la concezione parallela che vi siano "cose" là fuori che potrebbero essere vantaggiose o svantaggiose per me. Nell'attaccarsi a queste "cose", prendendole come realmente esistenti e giudicandole necessarie o sacrificabili, l'ego usa l'altro per elaborare le prese di posizione personali e interattive che costituiscono il suo senso di essere un sé individuale e unico. A quel punto può agganciarsi ai ricordi, alle speranze, alle opinioni e così via che sono parte del suo repertorio di schemi, e costruire se stesso momento per momento nell'apparente 'verità' ed 'evidenza' dell'essere solo questo. Considerare permanente ciò che è transitorio, è il segno distintivo del dominio dell'ego.

#### Nessun appiglio per le nostre convinzioni

Comunque, la luce derivante dal vedere direttamente che "tutto è vacuità" ci mostra come gli oggetti che vediamo non siano dotati di un gancio al quale appendere le nostre convinzioni. D'altronde anche noi stessi, nella nostra persona, siamo senza appigli. Tutti gli appigli sono proiezioni dell'immaginazione, sono illusioni come un arcobaleno o un miraggio. Ci raccontiamo cose su noi stessi. Questo raccontare, questo flusso di concetti, alcuni dei quali sembrano essere 'soggetto' e altri 'oggetto', è senza fine come lo è il gioco del reciproco agganciarsi di segni vuoti.

I segni sembrano essere significanti, sembrano indicare che tutto questo pensare e parlare riguarda qualcosa - ma in realtà questi segni non si riferiscono a nulla di reale. I segni si riferiscono ai segni, creando palazzi nell'aria. È il nostro credere e investire in essi che genera l'illusione di entità sostanziali cui i segni sembrano riferirsi. Come i lati complementari del velcro, soggetto e oggetto si agganciano tra loro, ma questo agganciarsi non cattura nulla che sia durevole o capace di sostenere. Tutte le apparenze sono prive di un sé e inseparabili dalla vacuità. E' questo il gioco vuoto di segni vuoti. Se cerchiamo qualcosa di affidabile restiamo delusi perché non c'è nulla di sostanziale.

#### La sorgente che non si esaurisce mai

Eppure il niente, se rimaniamo con esso, se ci lasciamo essere esso - dal momento che è "chi e che cosa" siamo - si rivelerà una cornucopia, una sorgente che non si esaurisce mai, e il flusso della manifestazione compassionevole e vuota sarà incessante. E' questa l'inseparabilità di saggezza e compassione. La saggezza è vedere, vedere che non c'è una base sostanziale, nessuna sostanza esistente in se stessa nei fenomeni. Ciò significa che sappiamo poco di niente, non importa quante storie ci raccontiamo!

Il 'sapere su' è un'illusione perché presuppone l'esistenza di un qualcosa, prima ancora di iniziare a sapere riguardo ad esso. Dal momento che non c'è nulla su cui sapere - nulla che sia reale in sé e per sé, il "sapere" è in realtà il processo con cui creiamo ciò che pensiamo di essere arrivati a conoscere. Costatare ciò è un sollievo perché mostra la vacuità o la natura illusoria dei nostri giudizi e pregiudizi, quelle certezze che portano all'esclusione del potenziale aperto di ogni situazione. Tale preclusione ci rende limitati e bigotti, seri e pre-occupati delle nostre certezze illusorie. "Beh, sai com'è fatto John...". Il punto di partenza di questo stuzzicante pettegolezzo è il nostro accordo sull'esistenza di una persona chiamata John, che è conoscibile in quanto essenza stessa di John. Come facciamo a sapere con certezza chi è John?

Perché ignoriamo che ciò che chiamiamo 'John' è un potenziale. John è il nome dato a un particolare spazio di manifestazione. John si manifesta a seconda delle circostanze e quindi nessuno può 'conoscere' la totalità di John poiché questo potenziale infinito è al di là di ogni possibile totalità.

Lo stesso vale per ciò cui si riferiscono i nostri nomi – è sede di un potenziale inconoscibile e in continua rivelazione, piuttosto che un'entità definibile e conoscibile. Eppure, possiamo sentire la pressione che gli altri esercitano su di noi affinché siamo conoscibili e prevedibili, perché se non siamo affidabili, nei termini dell'immagine che loro hanno di noi, destabilizziamo la loro immagine del mondo. Se racchiudi le persone in categorie, allora sai come posizionarti rispetto a loro. Una forma estrema di ciò è la struttura dei regimi totalitari ove lo Stato presume di sapere esattamente chi, cosa e quale sia il valore di ciascuno cittadino; una definizione totalizzante porta a conclusioni definitive: " Poiché sei questo e nient'altro, non abbiamo bisogno di te e devi morire".

Risvegliarsi alla vacuità, significa vedere la mancanza di validità dei costrutti con cui rivestiamo le forme transitorie che costituiscono il nostro mondo. Vedere la natura vacua e illusoria dei costrutti non significa che non ci sarà più nulla. Ciò che è presente nello spazio, liberato dalla confusione dei concetti reificati e reificanti, è la vitalità del campo di esperienza che si manifesta ininterrottamente. Quando lo spazio del cuore si apre e la sua chiarezza intrinseca illumina il nostro sguardo, siamo in grado di vedere tutto e ricevere tutto. Quando questo accade, viviamo nella non-dualità, perché non c'è separazione. E' questa la freschezza e la nudità della consapevolezza non mediata, libera da concetti, simboli e da significati aggiunti. Essendo completa, non ha bisogno di aggiunte artificiali o di confusi tentativi di "migliorarla". Nell'essere inseparabili dal tutto, siamo sanati.

Il Sutra del Cuore ci incoraggia a decostruire, allentare o disinvestire le supposizioni che ci impediscono di essere aperti a ciò che è qui. Così si rende possibile la rivelazione diretta del cammino di mezzo tra il nulla e la sostanza reale. Non ci fondiamo con le cose, credendo che siano veramente reali, né cerchiamo di realizzare uno spazio protettivo, isolandoci o evitando. Piuttosto, rimanendo rilassati, aperti e presenti, troviamo la nostra presenza manifesta, modellandola in maniera armoniosa e efficace nel campo non duale emergente.

Questa improvvisazione spontanea non è frutto dell'ego e quindi è intrinsecamente libera da distorsioni auto-referenziali. Mentre 'noi' (in quanto ego) ci togliamo di mezzo, "noi" (in quanto consapevolezza) manifestiamo senza sforzo ciò che serve. Quest'adattabilità è radicata nell'infinità del campo e quindi può manifestare una qualsiasi delle quattro attività seguenti: pacificare, accrescere, sovrastare e estinguere. Nel momento in cui l'ego accetta il suo posto come parte del flusso dell'esperienza, scopriamo che la nostra consapevolezza intuitiva risponde ai molti livelli o profili della topologia del campo di esperienza. Così, ogni movimento sarà visibilmente parte del campo, al servizio della sua interezza, e avrà l'effetto, a seconda della direzione presa dalla configurazione emergente, di connettere o di disconnettere. Quando rilassiamo l'attaccamento ossessivo alla nostra "storia", ci apriamo a un potenziale che va ben oltre le capacità delle nostre formazioni egoiche.

Il Sutra del Cuore è uno strumento utile per sciogliere l'attaccamento che ci mantiene nella nostra zona di comfort. La rigida identificazione di noi stessi o di altre persone e oggetti intorno a noi, si allenta, permettendoci di accedere al potenziale aperto, ovvero alla ricchezza di risorse che appaiono a beneficio di tutti. Piuttosto che tenere mani e menti occupate con i ricordi e i pensieri che portiamo con noi e su cui basiamo la nostra identità, viviamo con le mani e con il cuore aperti.

Nel lasciare andare il nostro "qualcosa" particolare, non ci resta niente in particolare e paradossalmente tutto si rende disponibile per noi. Quanto meno ci definiamo, quanto più abbiamo accesso alle molte, numerose risorse che ci attendono. Grazie per avermi invitato, spero sia stato interessante, anche se magari non era quello che vi aspettavate.

## Il Sutra del Cuore

Il Cuore del Perfetto discernimento che libera, Trascendentale e Saggio

Nella lingua dell'India: Bhagawatiprajnaparamitahridaya.

Nella lingua del Tibet: bChom-lDan-'Das-Ma Shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu Phyin-Pa'i sNying-Po.

Su un solo rotolo di carta.

Così da me è stato udito, una volta Bhagawan si trovava a Rajagriha sul picco dell'Avvoltoio insieme a una vasta comunità di monaci ordinati e di Bodhisattva.

A quel tempo Bhagawan stava riposando, tranquillamente assorto nella contemplazione che discerne la natura dei fenomeni, conosciuta come "Profonda Illuminazione".

Nello stesso momento anche il grande Bodhisattva Arya Avalokiteśvara osservava con chiarezza mentre praticava profondamente il discernimento trascendentale e saggio. Così egli vide veramente la naturale vacuità dei cinque aggregati.

Allora, grazie al potere del Buddha, il venerabile Shariputra parlò al Bodhisattva-mahasattva Arya Avalokiteśvara come segue: "In che modo dovrebbero procedere i figli di buona famiglia che desiderano impegnarsi nella pratica profonda del discernimento trascendentale e saggio?"

Così egli disse.

Il Bodhisattva-mahasattva Arya Avalokiteśvara rispose al venerabile Shariputra:

"Shariputra, un figlio o una figlia di buona famiglia che desideri seguire la profonda pratica del discernimento trascendentale e saggio, dovrebbe osservare accuratamente—alla maniera che descriverò e così vedere con chiarezza che i cinque aggregati sono privi di una propria natura intrinseca. La forma è vuota, la vacuità è forma; la vacuità non è diversa dalla forma, la forma non è altro che vacuità. Alla stessa maniera, sentimenti, percezioni, formazioni mentali e coscienza sono tutti vuoti.

Similmente Shariputra, tutti i fenomeni sono a loro volta vuoti. Sono privi di caratteristiche e identità, non nascono e non cessano, non sono contaminati né sono liberi da contaminazione, sono senza diminuzione e senza completezza.

Di conseguenza, Shariputra, la vacuità è senza forma, senza sentimento, senza percezione, senza formazioni mentali, senza coscienza; senza occhio, senza orecchio, senza naso, senza lingua, senza corpo, senza mente; senza forma, senza suono, senza odore, senza gusto, senza sensazione e senza oggetti creati dal mentale.

La vacuità è senza la sfera della visione e la sfera di tutti gli altri sensi, inclusa la sfera del mentale. Inoltre la vacuità è priva di tutte le sfere della coscienza, inclusa la sfera della coscienza mentale. La vacuità è libera dall'ignoranza, e dall'estinzione dell'ignoranza, è libera dai dodici fattori dell'origine co-dipendente fino alla vecchiaia e alla morte e all'estinzione di vecchiaia e morte. Allo stesso modo, la vacuità è libera dalla sofferenza, dalla sua causa, dalla sua cessazione e dal sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza. La vacuità è libera dalla conoscenza originale intrinseca, dalla realizzazione e anche dalla non realizzazione.

Perciò Shariputra, poiché non c'è nulla di cui avvantaggiarsi, i Bodhisattva si dedicano alla pratica del discernimento trascendentale e saggio, dimorando con menti libere da oscuramenti e senza paura. Avendo completamente trasceso ogni inganno raggiungono la piena liberazione del nirvana.

Tutti i Buddha che dimorano nei tre tempi, anch'essi si dedicano alla pratica del discernimento trascendentale e saggio, e così, in un risveglio esemplare e perfetto, raggiungono la perfetta illuminazione

Per questo esiste il mantra del discernimento trascendentale e saggio, il mantra della grande consapevolezza, il mantra insuperabile.

Questo è il mantra che equilibra ciò che non ha equilibrio;

Questo è il mantra che purifica completamente ogni sofferenza.

Tutto ciò non è un inganno, affinché tu possa giungere a sapere che il mantra è veritiero.

Recita il mantra del discernimento trascendentale e saggio:

TADYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

In questo modo, andato, andato, andato oltre, completamente andato oltre. Risvegliato - così com'è! -

Shariputra, è così che i Bodhisattva-Mahasattva dovrebbero insegnare la profonda pratica del discernimento trascendentale e saggio.

Poi Bhagawan riemerse dalla sua assorta contemplazione elogiando il Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokiteśvara nel modo seguente: " Molto bene, molto bene. Figlio di nobile famiglia, è proprio così. È così che la profonda pratica del discernimento trascendentale e saggio deve essere praticata, proprio come tu hai mostrato.

Tutti i Tathagata si rallegreranno di questo".

Bhagawan parlò in questo modo, e il venerabile Shariputra, il Bodhisattva Avalokiteśvara, tutto il loro seguito, tutti gli dei, gli uomini, gli dei gelosi, gli spiriti locali e così via, tutti si rallegrarono e lodarono sinceramente il discorso del Buddha Bhagawan.

Così si conclude " Il Cuore del **perfetto discernimento che libera, trascendentale e saggio**.

Tradotto da C.R. Lama e James Low nel 1978

Traduzione rivista da James Low agosto 2013

# འཕགས་པ་དཀར་མཆག་སྐྱོ་ཞེས་བ་བ་ཐག་པ་ཆན་པའ་མད།

'phags pa dkon mchog sprin ces bya ba theg pa chen po'i mdo '

Estratto da

Il Sutra del Nobile Grande Veicolo "La Nuvola del Gioiello"

Āryaratnameghanāmahāyānasūtra

1.250

"In che cosa consiste, ti chiederai, la grande compassione dei "così-andati"? Nobile figlio, la grande compassione dei "così-andati" (degli antichi/antenati /illuminati) è dotata di trentadue caratteristiche e appare in una maniera inconcepibile in tutti gli infiniti universi nelle dieci direzioni. Quali sono queste trentadue caratteristiche?

Sono le seguenti:

1.251

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono privi di un sé e tuttavia gli esseri senzienti ne sono disinteressati.

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono privi di esseri senzienti e tuttavia gli esseri senzienti parlano di "esseri senzienti".

1.252

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono privi di una forza vitale e tuttavia gli esseri senzienti parlano di "una forza vitale".

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono privi di persone e tuttavia gli esseri senzienti credono di essere persone.

1.253

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono non esistenti e tuttavia gli esseri senzienti li considerano esistenti.

"I così-andati" provano grande compassione per gli esseri senzienti poiché tutti i fenomeni sono privi di luogo e tuttavia gli esseri senzienti credono di essere presenti in luoghi.

1.254

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono senza base privi di fondamento e tuttavia gli esseri senzienti si diletano delle basi nei fondamenti.

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché i fenomeni non possono appartenere a nessuno, eppure gli esseri senzienti pensano di potersi appropriare delle cose.

1.255

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti poiché i fenomeni non possono essere posseduti e tuttavia gli esseri senzienti perseguono il possesso.

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti perché tutti i fenomeni sono privi di sostanza e tuttavia gli esseri senzienti pensano di essere sostenuti dalla sostanzialità.

1.256

"I così-andati" provano grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono senza di origine e tuttavia gli esseri senzienti credono di essere soggetti a "origine". [F.50.a]

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono privi di trapasso e comparsa, eppure gli esseri senzienti pensano di essere soggetti a morte e nascita.

1.257

"I così-andati" provano grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono privi di afflizione, eppure gli esseri senzienti sono afflitti.

"I così-andati" provano grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono liberi dal desiderio, eppure gli esseri senzienti lasciano apparire il desiderio.

1.258

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono liberi dalla rabbia, eppure gli esseri senzienti lasciano apparire la rabbia.

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono liberi dallo smarrimento, eppure gli esseri senzienti sono smarriti.

1.259

"I così-andati" provano grande compassione per gli esseri senzienti poiché tutti i fenomeni sono liberi dal venire e tuttavia gli esseri senzienti sperimentano il venire.

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono liberi dall'andare e tuttavia gli esseri senzienti sperimentano l'andare.

1.260

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono privi di forma e tuttavia gli esseri senzienti sperimentano la forma.

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono privi di costruzioni mentali e tuttavia gli esseri senzienti sono affezionati alle costruzioni mentali.

1.261

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti, poiché tutti i fenomeni sono vuoti e tuttavia gli esseri senzienti sono attaccati alle opinioni.

"I così-andati" provano una grande compassione per gli esseri senzienti poiché tutti i fenomeni sono senza traccia, eppure gli esseri senzienti sperimentano le-tracce.

"I così-andati" provano grande compassione per gli esseri senzienti poiché tutti i fenomeni sono oltre i desideri, tuttavia gli esseri senzienti hanno aspirazioni". [F.50.b]

Con grande riconoscenza al progetto di traduzione del dharma 84000.(<https://read.84000.co/translation/toh231.htm>)