

Walpola Rahula, *L'insegnamento del Buddha*, Adelphi, Milano, 2019, pp. 231, € 14.00, ISBN 9788845934360

Zhenzhou Hua, Università degli Studi di Padova

L'insegnamento del Buddha, dedicato alla ricerca delle dottrine del Buddhismo a partire dai testi originali della tradizione, non è una introduzione superficiale ai precetti buddhisti; piuttosto, è una vera e propria interpretazione del pensiero buddhista da un punto di vista filosofico. Agli occhi dell'autore il Buddhismo non è mai stato una religione, – nel senso che la concezione occidentale associa a questo termine, – secondo la quale ci si salva attraverso la fede, bensì è una dottrina che rende i nostri dubbi chiari e ci libera dal *dukkha*, ovvero dalla sofferenza, dal disagio esistenziale, dal dolore. La cessazione della sofferenza coincide con il *nirvāna*: l'estinzione di ogni forma di malessere e di nichilismo, dunque la piena realizzazione della “natura di Buddha”, il risveglio alla comprensione della realtà delle cose. Si tratta di vedere – cioè di comprendere – correttamente le cose, tramite una pratica di meditazione e di saggezza. Insieme alla saggezza (*prajna*), anche la compassione (*karuna*), la capacità di sentire congiuntamente agli altri, è una seconda condizione necessaria per accedere alla realizzazione. In altri termini i precetti buddhisti non sono affatto regole rigide riguardanti una credenza; al contrario, secondo l'autore, il Buddha storico (Siddharta Gautama, VI-V secolo a.C.) ci ha fornito una modalità di trasformazione integrale dell'essere umano, che si rivela anche una terapia per liberare il pensiero da ogni incrostazione, pregiudizio, attaccamento.

Come già detto, il Buddhismo non è una religione teistica; non punta su un atto di fede, ma su un esercizio di pulizia e trasformazione, mentale e fisica insieme. La dimensione di Buddha non coincide con quella di un Dio trascendente, ma con una potenzialità che si trova sempre nel cuore di ciascuno. Rahula definisce il Buddha “l'uomo per eccellenza” (p.21) e la Via del Buddha è un cammino che si produce sotto i nostri piedi, con il nostro stesso camminare: “ogni uomo ha dentro di sé la potenzialità diventare un Buddha, basta che lo voglia e si sforzi”. (p.21).

Questo saggio è suddiviso in quattro capitoli. Nel primo capitolo l'autore spiega il significato esistenziale e filosofico delle cosiddette Quattro Nobili Verità del Buddhismo: 1) *dukkha*, la

realtà della sofferenza; 2) il sorgere di *dukkha*, la sua origine; 3) la cessazione di *dukkha* e 4) l'ottuplice sentiero per emanciparci da *dukkha*. Nel secondo capitolo Rahula prende in considerazione la dottrina del non-sé (*anatta*), ovvero della insostanzialità e relazionalità di tutti i fenomeni. Nel terzo si concentra sul tema fondamentale della pratica meditativa e della coltivazione della mente, gettando lo sguardo anche sul mondo contemporaneo e sugli sviluppi attuali dell'insegnamento buddhista.

Riguardo alcuni importanti aspetti filosofici, possiamo osservare innanzitutto l'uso particolare delle nozioni di "verità" e "falsità". Normalmente gli esseri umani ritengono che la verità sia unica e sia ciò in cui credono come in un oggetto di possesso: "Io credo in questo" (p.33), il resto è falso. Ma il Buddhismo non fa riferimento alla credenza, bensì invita a una ricerca libera dall'attaccamento, foss'anche l'attaccamento all'idea di una verità intoccabile e autonoma. Si tratta cioè di una proposta di carattere più etico che teoretico: l'esperienza evocata dal Buddha nella sua predicazione e con il suo esempio è di tipo pragmatico e realista, tanto che considera "non salutare" (*akusala*) l'occuparsi di problemi insolubili per la ragione, come quelli metafisici – l'immortalità dell'anima, l'esistenza dell'assoluto (Dio), l'eternità del mondo. Si tratta, detto per inciso, proprio dei problemi che, nella *Critica della ragion pura*, Kant mostrerà insolubili nella sezione dedicata alle antinomie della ragion pura. In questo senso possiamo dire che la "verità" del Buddhismo è sempre legata alla "soluzione" di *dukkha*, cioè proprio alla possibilità di sciogliere, dissolvere i nuclei di dolore che attanagliano l'esperienza umana nel mondo.

A questo proposito, l'autore dedica una trattazione analitica, proprio come viene fatto nei testi classici del Canone buddhista, alle forme e alle definizioni di *dukkha*. Vi sono tre aspetti principali, tre dimensioni: la comune sofferenza, cioè "il non ottenere ciò che si desidera"; l'impermanenza di tutti gli stati e le condizioni in cui viviamo; l'insostanzialità di ciò che chiamiamo "io" o "individuo", che si scompone nei cosiddetti cinque aggregati: materia, sensazione, percezione, formazione mentale e coscienza.

Nel termine "materia" sono inclusi solidità, fluidità, calore e movimento, e anche i derivati di questi quattro elementi, cioè i nostri organi di senso materiali, occhi, orecchie, naso, lingua, corpo; il secondo aggregato si riferisce a tutte le nostre sensazioni in contatto con il mondo esterno mediante il corpo e la mente,

siano esse piacevoli, spiacevoli o neutre; allo stesso modo la percezione è in relazione a sei facoltà interne (vista, udito, olfatto, gusto, corpo, mente) e a sei corrispondenti oggetti esterni; la formazione mentale indica tutte le attività che dipendono dalla volontà, siano esse rivolte al bene o al male; per quanto riguarda l'ultimo aggregato esso consiste nella reazione o nella risposta basata sui sei organi-facoltà. La coscienza non significa riconoscimento, bensì indica, in un certo senso, un tipo di "consapevolezza della presenza di un oggetto" (p.50). Secondo l'autore, non si tratta di una sorta di "io" o "spirito" permanente in opposizione alla materia. Le due estremità – coscienza o anima da una parte e la materia dall'altra – sono di fatto due aspetti della stessa cosa e non sono né separabili, né opposti. Perciò, secondo il Buddha, non ci si deve aggrappare all'idea di un'anima superiore e eterna: si nasce con il corpo, si progredisce con il corpo e si sparisce con il corpo.

La seconda Nobile Verità consiste nel sorgere di *dukkha*. Per il Buddha, la sete (o *tanhā*, cioè il desiderio corpo-mente) produce la nostra sofferenza, la sete dei piaceri dei sensi, la sete di esistenza e divenire, la sete di non-esistenza in quanto autoannullamento. La sete non è una causa prima: infatti, per il Buddhismo non esiste una causa prima. La sete sorge dalla sensazione e la sensazione sorge in contatto con il mondo; nella cosiddetta "ruota che è conosciuta come la 'Genesi condizionata'" (p.57), tutti gli elementi si trovano in una relazione circolare con tutti gli altri, senza poter identificare una causa prima assoluta. Così ogni cosa è relativa e interdipendente e la sete è intesa come la causa più palpabile e immediata di *dukkha*. L'effetto, nella terminologia buddhista, è inteso come il frutto o il risultato, mentre la causa è vista come il seme seminato nel suolo. Non si può dire che un seme sotterrato è la causa del frutto: il primo è una condizione necessaria del secondo e viceversa è dal frutto che nasce il seme. Lo stesso vale per la Via del Buddha che conduce l'uomo al *nirvāna*: la Via non è affatto causa del *nirvāna*, è piuttosto il sentiero che l'uomo percorre per raggiungere la meta. La terza Nobile Verità tratta della cessazione di *dukkha*, cioè l'emancipazione dalla sofferenza e il raggiungimento del *nirvāna*, ovvero l'estinzione della sete, dunque della sofferenza. Bisogna sottolineare però che la cessazione di *dukkha*, non significa abbracciare solo un aspetto dell'esistenza scartando il suo opposto: ciò significherebbe restare agganciati alla dualità e alla relatività. L'emancipazione, ossia l'affrancamento, ci conduce dalla dualità

alla non-dualità, superando dualismo e monismo, andando per così dire al di là del bene e del male in quanto principi separati. Solo qui si trova la vera pace, cioè il *nirvāna*, l'estinzione del dolore, la liberazione autentica, l'unica dimensione di "assoluto" concepibile rispetto al mondo in cui non vige alcun elemento che non sia relativo. Tale dimensione si pone oltre la causa ed l'effetto, non è né causa né effetto.

La quarta Nobile Verità è il sentiero che conduce alla cessazione di *dukkha*. Qui, il Buddha offre otto indicazioni concrete: "Retta visione, Retto pensiero, Retta parola, Retta azione, Retta sussistenza, Retto sforzo, Retta consapevolezza e Retta concentrazione." (p.77). Agli occhi di Rahula questo ottuplice sentiero può essere suddiviso fondamentalmente in tre ambiti: la condotta morale (primi tre ambiti), la disciplina mentale (i successivi tre) e la saggezza (gli ultimi due). Il primo ambito ha come centro la compassione e l'amore e include la Retta visione, il Retto pensiero e la Retta parola, ovvero l'astenersi dal dire bugie, dalla maldicenza, dalle azioni nocive per sé e per gli altri. Il secondo ambito è descritto da Retta azione, Retta sussistenza e Retto sforzo e indica l'energica volontà che impedisce il sorgere degli stati mentali malsani e elimina gli stati mentali negativi. Retta consapevolezza e Retta concentrazione rappresentano l'apice del percorso e implicano l'attenzione vigile sia del nostro corpo che della nostra mente, educati e disciplinati attraverso la pratica meditativa.

Per quanto riguarda la dottrina del non-sé del Buddhismo, il Buddha lascia senza risposta i quesiti circa l'immortalità dell'anima e l'esistenza di un Dio creatore e anzi considera questi problemi inutili, se non addirittura dannosi, nel percorso di liberazione. Ma se non vi è una identità sostanziale, come concepire la liberazione del non-sé? Secondo Rahula, il sé psicologico umano è certo il risultato mutevole di aggregati e condizionamenti; ma vi è un Sé nell'uomo che sta al di là dei cinque aggregati e degli stati condizionati, uno stato impersonale in cui non c'è dolore, sofferenza, felicità, gioia – questo è il vero *nirvāna*, la vera quiete. Il non-sé (*anattā*) non indica una forma di eternalismo di un "al di là" dell'io, né una forma di nichilismo, "perché entrambe sono vincoli che sorgono dalla falsa idea di [io sono]" (p.103). A differenza del cogito cartesiano, che suppone una sostanza al di sotto del processo del pensiero, nella riflessione buddhista l'io coincide con il pensare stesso.

L'autore passa poi a discutere la meditazione buddhista: è questo il tratto tipico del percorso inaugurato dal Buddha, che per molti versi lo rende incommensurabile ai percorsi logico-razionali della filosofia, per come è stata prevalentemente intesa in epoca moderna. Il suo termine originale è *bhāvanā*, che assume vari significati: dalla visualizzazione mentale alla pratica meditativa, allo sviluppo delle capacità della mente. Secondo l'autore, ci sono due forme principali di meditazione buddhista: la prima è lo sviluppo della concentrazione mentale, per condurci mediante diversi metodi descritti nei testi agli stati mentali più alti; la seconda è la “visione penetrativa” o profonda (p.107) della natura delle cose (nella quale ci sono quattro sezioni principali: corpo, sentimento, sensazione, mente).

La meditazione buddhista si collega direttamente alla nostra vita quotidiana, non vuole essere una pratica disgiunta dalle azioni di ogni giorno. La vera vita è attenzione al momento presente; non dobbiamo preoccuparci per il passato e l'avvenire, perché il passato è già scomparso e l'avvenire non è ancora sorto; noi viviamo sempre nel presente e la sola cosa degna di attenzione è ciò che stiamo facendo. Ma mentre stiamo facendo qualcosa, non dobbiamo nemmeno attaccarci all'idea di fare quella cosa: ogni forma di attaccamento produce nuovi aspetti di sete, di sofferenza, di anelito, fastidio o noia, stati di disagio che invece la pratica meditativa costante permette di sciogliere, inaugurando un modo più armonico di stare presso le cose e le esperienze, di accoglierle senza respingerle.

In conclusione, Rahula mette in luce l'insegnamento del Buddha come un esercizio di tipo tanto etico quanto teoretico. Come abbiamo visto sopra, il Buddha è come un medico o un veicolo che conduce l'uomo dalla sofferenza all'illuminazione; ogni individuo riesce a raggiungerla attraverso lo sforzo personale, sviluppando il proprio potere intrinseco. Non è dunque necessario allontanarsi fisicamente dal mondo: la verità è nella vita quotidiana, nella vita in famiglia, nel luogo in cui viviamo.