

Il vuoto nel buddismo – sintesi da Giangiorgio Pasqualotto

“Contempla il mondo come vacuità, o Mogharajan, sempre restando rammemorante” – così disse il Beato. Canone Buddista.

Ogni forma materiale, così come ogni sensazione, ogni percezione, ed ogni altro contenuto della coscienza, non ha natura propria: nessun elemento, sia fisico che psichico, sussiste in sé.

Per “mondo come vacuità” s’intende: mondo strutturato da elementi interdipendenti, dove l’interdipendenza è consentita e garantita dal fatto che gli elementi sono privi di consistenza autonoma, e in tal senso vuoti.

“Mondo come vacuità” non presenta solo l’accezione, per così dire “spaziale”, che segnala una costitutiva assenza di limiti chiusi, ma presenta anche un’accezione “temporale” che connota una costitutiva assenza di continuità, un vuoto di permanenza, in una parola: impermanenza.

Chi è consapevole che ogni cosa o ogni evento materiale, così come ogni contenuto o conoscenza spirituale è impermanente non ha alcuna ragione di trattenerla come oggetto di desiderio e di attaccamento e, quindi, si rende capace di non soffrirne la perdita.

Nella meditazione buddista non si supplica, né s’invoca alcuna divinità o potenza trascendente e, quindi, non si ringrazia o maledice per quello che è stato concesso o rifiutato. Ma soprattutto non si colloquia: né con Dio, né con altri e nemmeno con se stessi. Nella meditazione buddista l’uso e l’efficacia delle parole non sono eliminati, ma sospesi, in modo da diminuire al massimo il potere condizionante: essa consiste soprattutto in un lavoro di osservazione esteriore ed interiore il più possibile neutra e “oggettiva”, essa si attua come una pratica di attenzione concentrata su ciò che accade nella mente, nel corpo e nel mondo.

La meditazione ascetica è un esercizio, una disciplina che comporta una conoscenza di sé e del mondo volta a costruire una condizione psicofisica di equilibrio e di armonia. Pertanto ogni atto o idea che possa turbare il corpo o la mente, non solo non favorisce, ma addirittura impedisce la formazione di tale condizione: l’autoflagellazione, il digiuno mortificante, la miseria ricercata rischiano sempre di diventare oggetti di attaccamento, motivi rituali ossessivi e quindi ostacoli all’attenzione e osservazione pura, nonché impedimenti alla realizzazione dell’equilibrio.

Non esiste meditazione ove non vi sia conoscenza, né vi è conoscenza ove non vi sia meditazione. Dhammapada.

Non esiste per il buddismo la possibilità di un esercizio spirituale esterno ed estraneo alla corporeità.

La meditazione che pratica l’attenzione alla respirazione permette non soltanto di ottenere un risultato efficace dal punto di vista fisiologico – come ad esempio, il rallentamento o la regolarizzazione del ritmo respiratorio -, né soltanto raggiungere un risultato efficace dal punto di vista di psicologico – per esempio calmando o regolando il flusso dei pensieri e delle emozioni -, ma consiste anche di diventare sempre presenti, costantemente attenti a tutto ciò che ci accade e a tutto quello che si fa. La forza di concentrazione che essa attiva non si blocca nello spazio e nel tempo propri dell’atto meditativo, ma, tanto più essa è intensa, tanto più si fa estesa, tanto più s’irradia negli spazi e nei tempi di ogni dimensione e durata che strutturano la vita quotidiana.

Qui, o Sariputra, la forma è vacuità e proprio la vacuità è forma. Sutra del Cuore.

Forma nel buddismo designa una categoria che comprende i quattro elementi, i cinque organi di senso e gli oggetti a questi corrispondenti.

“E proprio la vacuità è forma” in generale vuol dire che il vuoto non è assimilabile al nulla: ha una sua realtà.

Il vuoto di ciascuna forma materiale è ciò che fa sì che ciascuna forma materiale sia quella che è in rapporto ad altre forme materiali: questo non nel senso che ciascuna forma materiale sussiste in sé

e il vuoto garantisce che essa si rapporti con un'altra forma materiale in sé sussistente; ma nel senso che il vuoto agisce all'interno di ciascuna forma materiale distruggendo le sue pretese di far valere un "sé" autonomo: così agendo il vuoto produce contemporaneamente le condizioni per le quali ciascuna forma materiale esiste ed è conoscibile solo in rapporto alle altre forme materiali.

Il vuoto può essere inteso come equivalente di uno sfondo a figure che manifestano i propri contorni solo grazie all'azione reciproca tra di esse, interazione garantita e resa possibile dallo sfondo stesso. Nessuno sfondo sussiste separato dalle figure che vi si dispongono, così il vuoto non può avere realtà separata rispetto alle forme materiali che esso rende possibili.

Per il buddismo vuoto significa assenza di sé non solo dal punto di vista spaziale, ma anche dal punto di vista temporale: ciò comporta che ogni elemento e fenomeno della realtà interna o esterna non solo è interconnesso con gli altri, ma è anche provvisorio ed interconnesso con la provvisorietà degli altri elementi e fenomeni. In breve: ritenere che tutta la realtà sia vuota significa ritenere che essa abbia una struttura che è relativa, relazionale, e, nel contempo, transitoria, impermanente.

Il vuoto nello Zen

"Zen" è l'equivalente, in lingua giapponese, del termine cinese "chan", il quale a sua volta equivale al termine sanscrito "dhiana" i quali stanno per meditazione.

Il buddismo zen, a differenza del buddismo delle origini, insiste molto di più sul fatto che lo spazio di discussione speculativa sia ridotto a favore di quello fornito dall'esperienza immediata, incentrato e concentrato nella pratica della meditazione.

Tecnicamente la meditazione del buddismo zen risulta essere la forma più semplificata di meditazione: non vengono richieste visualizzazioni particolari, né vengono consigliati particolari tipi di oggetti su cui esercitare la concentrazione; la concentrazione va rivolta al respiro: e non a qualche punto particolare in cui il respiro passa o si trattiene, ma all'andare e venire del respiro, ossia al movimento della respirazione.

La funzione del vuoto sembra poi venire evocata anche nella posizione delle mani: il dorso della sinistra appoggiato sul palmo della destra forma una specie di cavità, e i due pollici, con le punte che si toccano, formano un ovale vuoto il quale appare come la trasposizione, in scala ridotta, del grande ovale formato dalle braccia e dalla linea delle spalle.

Concentrarsi sulla respirazione non significa concentrarsi su un oggetto, ma su un processo.

La concentrazione sulla respirazione è un mezzo per fare il vuoto, non s'identifica con la condizione di vuoto e in secondo luogo non vuol dire sforzarsi di concentrarsi, perché ciò significherebbe che la mente è occupata dall'idea della respirazione e dall'idea di conseguire qualcosa grazie alla respirazione. In realtà concentrarsi sulla respirazione non significa altro che essere consapevoli della respirazione, pur non essendo consapevoli che vi è, da una parte un corpo che respira e, dall'altra, una mente consapevole del corpo che respira.

L'attenzione alle cose più semplici e ai gesti più elementari che ci accompagnano durante la giornata è l'equivalente della concentrazione sulla respirazione che si attua durante la meditazione: entrambe, bloccano ogni fattore di disturbo e di distrazione, rendono la mente vuota in modo che possa, in seguito, accogliere ogni nuova sensazione e produrre ogni nuovo pensiero in un "ambiente" perfettamente pulito. L'attenzione che il buddismo zen dedica ai gesti equivale a tal punto alla concentrazione sulla respirazione attiva durante la meditazione che si potrebbe parlare di una forma di meditazione dinamica in cui la produzione di vuoto si realizza mediante la concentrazione sull'azione.

La mente per poter essere concentrata al massimo su ciò che sta facendo, deve essere da ciò occupata, aggiungendo però che, per poter essere occupata in modo così radicale, deve essere

preliminarmente – e in modo altrettanto radicale – vuotata: il massimo della concentrazione non implica il massimo di tensione, ma, al contrario, il massimo di rilassamento.

Koan designa una parola, o una frase priva di un senso logico comune, proposta all'allievo dal maestro per spezzare i limiti del pensiero discorsivo e le leggi della logica corrente, ed ottenere così un'intuizione della realtà che vada oltre le normali classificazioni fondate sui dualismi.

Molto spesso un koan costituisce l'ultima risposta del maestro all'interno di un breve ma intenso dialogo con l'allievo, dove l'allievo stesso è condotto ai limiti estremi delle sue capacità razionanti, cioè al punto critico in cui non può far ricorso ad alcuna nozione né ad alcun concetto acquisiti: là dove cioè l'allievo è costretto a farsi vuoto persino dell'idea di sé, ed è quindi posto nelle condizioni migliori per conoscere la realtà allo stato puro, senza filtri o schemi.

La domanda non viene posta dal maestro con lo scopo di ottenere una risposta adeguata, ma con l'intenzione di scalfire o addirittura frantumare la corazza di certezze che ricopre e paralizza la mente dell'allievo. L'effetto sconcertante del dialogo agisce sia sull'allievo che sul maestro: la radicalità del problema li investe entrambi con la sola differenza che il maestro sa di non sapere, mentre l'allievo presume sempre di sapere; il che significa in altri termini che il maestro, a differenza dell'allievo, è stato capace di farsi vuoto.

Il maestro zen procede nella sua opera distruttiva non per amore della distruzione, ma per poter suscitare una nuova nascita, perché il vuoto prodotto sia la condizione prima e costante della purezza di ogni "pieno". Il maestro, aiutando la catarsi dell'allievo pone le condizioni per le quali l'allievo, secondo le sue capacità, scopra la propria buddità ossia rinasca, da sé, a se stesso.

Per il buddismo zen non esiste una meditazione per l'arte, una per la vita quotidiana, una per la religione e via dicendo: la pratica della meditazione conduce a produrre un vuoto che consente ad ogni tipo di contenuto di entrare nella mente.

La "bellezza", contenuta nelle opere prodotte dalle arti ispirate allo zen, è della medesima natura di quella contenuta in una parola o in un gesto che scaturisca dal vuoto prodotto dalla pratica della meditazione.