

Oltre la filosofia sintesi da Giangiorgio Pasqualotto

Meditazione

In oriente possiede alcuni caratteri comuni primo fra tutti quello di non essere una meditazione “su” qualcosa: è prima di tutto concentrazione sull’andamento del respiro, col quale si tende a togliere ogni motivo di distrazione, non solo se questo è costituito da una sollecitazione dei sensi, ma anche se proviene da un’idea o da un pensiero.

In occidente la meditazione filosofica greco-romana non è legata ad un atteggiamento corporeo, ma è un esercizio puramente razionale o immaginativo o intuitivo.

Conoscenza

In occidente saggezza consiste:

- nel conoscere la verità, ossia la “natura delle cose”
- nel dire tale verità
- nel praticare tale verità

In India la qualità della conoscenza cui può aspirare ogni soggetto umano non è determinata dal grado e dal modo di sapere che cos’è la realtà, ma dal grado e dal modo di sapere come si riesce a distaccarsene senza, peraltro, negarla. Le conseguenze di tale capacità d’introversione sono costituite da quiete mentale, dominio dei sensi, sospensione dell’interesse per gli stimoli dei sensi e per l’azione, da pazienza, fiducia, concentrazione e desiderio di liberazione.

Secondo Pantanjali: la conoscenza ha come scopo non l’acquisire informazioni sulla struttura della realtà, ma l’eliminare il dolore cosmico, la sconfitta del dolore implicito nell’esistenza.

Negli insegnamenti del Buddha, da un lato la “base” è costituita da un’intensa concentrazione sul corpo, sulle sue parti, sulle sue funzioni e sulle sue fasi vitali e si pone come il modo più diretto per poter cogliere i caratteri dell’impermanentia e dell’insostanzialità che segnano ogni fenomeno dell’esistenza; dall’altro il “fine” di quest’itinerario è di liberarsi da ogni forma d’attaccamento e, quindi, da ogni radice del dolore.

Secondo il Dhammapada (la rivelazione del Buddha), il sapiente non è colui che sa tante cose e che sentenzia in merito a tanti argomenti, ma è il “saggio” che ha realizzato il distacco da ogni cosa e da ogni opinione sulle cose, è colui che si è liberato da ogni condizionamento, “ha ottenuto il Nirvana in questo mondo”.

Gli insegnamenti del Buddha enfatizzano la necessità di congiunzione tra la conoscenza o saggezza con la compassione, mostrando in tal modo che una delle finalità della dottrina è quella di produrre effetti di trasformazione che non interessano solo l’interiorità del singolo soggetto dedito alla pratica meditativa, ma anche la qualità dei rapporti che esso intrattiene con gli altri esseri viventi.

In Cina il quesito cruciale dei pensatori cinesi è legato a “dov’è la Via?”, che richiede una ricerca del “modo di regolare lo stato e di guidare l’esistenza individuale”; ben diverso dal quesito dei pensatori occidentali legato a “cos’è la verità?”

“La Via è vuota e nonostante l’uso non si riempie mai”.

“La Via è costantemente inattiva, eppure non c’è niente che non si faccia”.

Wu-wei – azione non forzata, silenziosa e discreta, modesta ma costante ed efficace, come quella dell’acqua.

“La bontà suprema è come l’acqua; la bontà dell’acqua consiste nel fatto che essa reca profitto ai diecimila esseri senza lottare”. Il wu-wei dell’acqua risulta come la modalità peculiare che accomuna l’attività del grande Tao e quella del saggio non solo perché indica un’efficacia non appariscente, ma anche perché indica più in particolare che tale efficacia non aspira ad emergere e ad imporsi, ma propende a collocarsi in basso; tuttavia questa propensione al basso non significa inerzia, né tanto meno impotenza, anzi si pone come garanzia stessa dell’efficacia.

La proposta taoista si pone come esempio chiaro e coerente di una saggezza rivolta non tanto alla costruzione o alla ricerca di una verità valida solo dal punto di vista speculativo, né limitata ad indicare vie di salvezza solo individuali, ma polarizzata verso una trasformazione complessiva: del corpo e della mente del singolo, dei suoi rapporti con gli altri esseri viventi e delle sue relazioni sociali e politiche.

Cina

Componenti essenziali della saggezza:

- 1° - “teoria”, come conoscenza della realtà esterna ed interna dell’uomo in funzione di un’etica.
- 2° - “etica”, come traduzione nei comportamenti dei risultati della conoscenza
- 3° - “comunità aperta”, come luogo primario della sperimentazione dell’etica
- 4° - “maestro”, come “strumento” di produzione, trasmissione ed elaborazione dei contenuti della conoscenza e come “esempio” dei comportamenti previsti dall’etica
- 5° - “esercizi” sia del corpo, sia della mente, mediante i quali ogni individuo può realizzare i comportamenti previsti dall’etica e verificare i contenuti della conoscenza.

Tao e Te

Il Tao esiste in quanto agisce spontaneamente, seguendo la propria natura: esso è una modalità, la modalità della spontaneità con cui ogni cosa esiste seguendo la propria natura. Si avrà un’armonia complessiva se e solo se uomo, terra, cielo e, in genere, ogni cosa ed evento seguono la modalità della spontaneità, ossia se si conformano al Tao. Si può allora dire che l’uomo è una parte della natura solo nel senso che “partecipa” al modo d’essere della natura, condivide, cioè, la spontaneità con cui essa agisce.

La nozione taoista di Te designa “virtù” non nel senso di sottomissione della volontà ad una legge morale, ma nel senso di qualità, capacità, propria di qualcosa, indipendente da ogni intenzione morale. In tal senso il Te del Tao è il Tao in quanto agisce, producendosi in un’infinità di forme. Il Te di ciascuna cosa o di ciascun evento è il modo in cui una cosa esiste o un evento si compie seguendo il Tao, la spontaneità della propria natura. La virtù o potenza dell’uomo è un modo della virtù o potenza infinita della natura. La pienezza della felicità sta nel realizzare la propria natura. Propria natura non significa uno stato, una condizione originaria da mantenere intatta e immobile: essa significa al contrario una funzione dinamica, una capacità attiva. Ogni essere vivente, per essere felice, non deve modellare il proprio comportamento su qualche norma a esso esterna, ma deve lasciare liberamente agire la propria natura, conformandosi alla spontaneità della propria Te, ossia assicurare la possibilità di realizzare la propria natura. Una cosa è tanto più perfetta quanto più attiva la propria Te, virtù, realizza la propria natura.

L’esercizio della propria natura è già felicità. Se perfezione e felicità appartengono alla realizzazione della “natura propria” di ciascuna cosa, non c’è spazio per alcun tipo di gerarchia in cui e per cui il valore di una “natura propria” venga definito e stabilito maggiore o minore del valore di un’altra “natura propria”. Di qui, naturalmente, l’impossibilità di stabilire una qualche forma di antropocentrismo: la natura propria dell’uomo non è superiore alla natura propria di tutti gli altri enti, ma è soltanto diversa. Non vi è alcuna ragione per pensare alla centralità dell’uomo nel sistema della natura.

Se non vi è finalità al di fuori della natura e se, anche dentro la natura, l’uomo non costituisce finalità eminente, centro privilegiato verso cui essa si diriga, allora non può esservi alcun concetto univoco e universale di bene e di male. Ciascuno di essi è relativo a tempi e circostanze diverse: ciò che è bene per un essere vivente può non esserlo per un altro e ciò proprio in base alla “natura propria” di ciascun essere. La relatività della nozione di bene e di male non significa affatto indifferenza e indistinzione, al contrario: tale relatività è ciò che garantisce e protegge differenze e distinzioni, ciò che legittima la coesistenza della pluralità. Non vi è spazio, per i taoisti, per un’etica normativa che pretende di sapere e intenda imporre criteri e valori all’azione degli esseri. Non vi è la possibilità di escogitare una teoria generale del comportamento per cui da un’idea di bene si possa dedurre una prassi giusta: l’unica possibilità appare invece quella di osservare la pluralità differenziata dei comportamenti e di garantirla riconoscendo la legittimità delle diverse Te che costituiscono e regolano i comportamenti differenziati.

“Cattivo” non è il malvagio, ma l’“ignorante”, chi non ha Te (virtù) che lo rende capace di cogliere la condizionatezza e la relatività di ogni cosa e processo. Costui è, secondo le parole taoiste colui che è vittima dell’attaccamento.

Il non attaccamento raccomandato dai taoisti non si riferisce soltanto ai piaceri e alle passioni in genere: essi caratterizzano la posizione e la condizione del saggio nei confronti di qualsiasi atteggiamento eccessivamente polarizzato, fanatico, settario, esclusivo. Questa condizione fa sì che il saggio sia capace di far a meno di ricorrere, per i suoi pensieri e per le sue azioni al “dovere” di fare il bene: di questa nozione e di questo dovere mostrano di aver bisogno gli stolti, ossia i deboli, coloro che per carenza di Te, sono costretti, per pensare e fare il bene, a formarsi una nozione di bontà e di dovere che li guidi dall’esterno, nella forma di un imperativo o di un comandamento. Il saggio, proprio perché le sue azioni sono benevole spontaneamente e non perché conformi ad una norma, non ha bisogno di attribuirsi alcun merito, ma mostra semplicemente la “potentia” della su Te – natura.

Rapporto uomo-natura:

1° - modello creazionistico: giudaismo, cristianesimo, islam

2° - modello scientifico

3° - modello organicistico o "olistico": religioni orientali

Modello creazionistico:

- diretta dipendenza e subordinazione della natura alla figura di Dio, ed una dipendenza indiretta della natura all'attività dell'uomo.
- compito dell'uomo: conservare i beni naturali dati da Dio e consumarli, in ogni caso, però, l'uomo si pone sopra e, in un certo senso, fuori della natura
- (la natura) in quanto creata non è un principio creatore, ma un sistema di cose create.

Modello scientifico:

- si impone con la fine del Medioevo un'immagine di natura retta da leggi proprie
- la potenza del metodo scientifico e l'incremento delle conoscenze nelle diverse scienze portano alla consapevolezza, nei confronti della natura, di essere in grado di conoscerla, trasformarla, scomporla e manipolarla. La natura diventa autonoma, non nel senso che si ammette che non v'è nulla fuori di essa, ma che è del tutto staccata dall'uomo che la osserva e la trasforma. La riduzione della natura a semplice oggetto separato comporta che essa non serva nemmeno più a dimostrare l'esistenza di Dio, ma soprattutto comporta l'abbandono di un atteggiamento meramente contemplativo e la contemporanea assunzione di un atteggiamento trasformativo. La natura va conosciuta non per conoscerla, ma per trasformarla in funzione dei fini e dei bisogni umani.

Modello organicistico o olistico

La conoscenza analitica delle parti di un tutto comporta anche la conoscenza di come queste parti siano parti di un tutto, ossia la conoscenza delle relazioni tra le parti e il tutto. Nella fisica contemporanea la nozione di particella isolata, autosufficiente, è un'astrazione inutilizzabile per spiegare un'enorme quantità di fenomeni.

Organicismo non significa soltanto mostrare le interrelazioni, né indicare soltanto i nessi che costituiscono quelle che comunemente vengono definite "cose", ma significa anche studiare ed evidenziare la natura del divenire di queste interrelazioni e di questi nessi, ossia la struttura dei processi che costituiscono la realtà.

"Raggiungere la conoscenza mistica significa subire una trasformazione, si potrebbe persino dire che la conoscenza è la trasformazione". Capra F.

Infatti, noi possiamo conoscere le interrelazioni subatomiche e quelle galattiche, cogliere i nessi dinamici della più piccola cellula e della più grande stella, ma finché questa conoscenza non trasforma il nostro modo di vita, rimarrà lettera morta.

"Ciò che ci serve è un'interazione dinamica tra intuizione mistica e analisi scientifica". Capra F.

Taoismo e buddismo ci hanno consegnato delle intuizioni del cosmo e dell'universo interiore che non hanno uguali, ma ci hanno consegnato anche uno straordinario patrimonio di conoscenze, di analisi specifiche, di metodi teorici e di tecniche pratiche per ottenere esperienze sistemiche direttamente utilizzabili per trasformare la vita secondo i principi di un'ecologia della mente e dell'universo.

Meditare l'impermanenza

Paura

Si può avere la compresenza dei modi dolorosi con cui si manifesta:

- una per così dire "spaziale" legata a ciò che si presenta come altro e si presenta come estraneo – sia esso un individuo, un oggetto o un evento
- una per così dire "temporale" del futuro che si esplica soprattutto come paura della propria morte, ma anche paura della morte delle cose; in generale si presenta come timore del cambiamento, della transitorietà, dell'impermanenza

In sintesi si può dire la paura provocata da una distonia del rapporto io-altri e del senso del tempo. Secondo l'insegnamento del Buddha ciò che normalmente e per abitudine si denomina come "io" è in realtà una composizione variabile di 5 tipi di aggregati:

1° - aggregati della materia: solidità, fluidità, colore, movimento e i loro correlati – i sensi e i loro oggetti.

2° - aggregati delle sensazioni che comprendono le attività dei sensi ma anche quelle ricettive della mente.

3° - aggregati delle percezioni, ossia i diversi tipi di consapevolezza relativi ai diversi tipi di sensazioni.

4° - aggregati delle condizioni che comprende tutte le forme di volontà e d'intenzionalità, comprese quelle inconse e quelle ereditarie, che condizionano l'azione.

5° - aggregati della coscienza che si formano in corrispondenza delle attività proprie a ciascuna facoltà relativa ai precedenti aggregati.

La relatività della coscienza alle altre facoltà indica che non è mai isolabile dai contenuti: non può mai esservi consapevolezza pura, autonoma, assoluta, indipendente da ciò che è coscienza.

Per mostrare la complessità dell'io, il buddismo ha sviluppato, oltre la fenomenologia degli aggregati, un'analisi della dinamica con cui essi si dispiegano nella costituzione dell'esperienza.

Lo schema si presenta composto di 12 anelli che indicano altrettanti fattori che strutturano l'esistenza:

1° - ignoranza

2° - condizioni

3° - coscienza

4° - nome – forma sensibile

5° - sei organi di senso

6° - contatto

7° - sensazioni

8° - desiderio

9° - attaccamento

10° - divenire

11° - nascita

12° - vecchiaia – morte

In sintesi si può dire che ogni nostra azione e l'intero ciclo dell'esistenza sono condizionati dall'ignoranza e dalle conseguenze che esso comporta. Rimuovere l'ignoranza significa liberarsi dalle radici della paura: eliminare l'ignoranza che ci fa ritenere costituiti da un io isolato e compatto significa togliere la causa prima della paura, di quella che sempre ci fa stare in guardia nei confronti di altri io ritenuti altrettanto compatti e isolati.

Negando la sostanzialità dell'io, non si nega la sua esistenza, ma si nega la sua pretesa di una sua esistenza assoluta, incondizionata, implicitamente se ne afferma l'esistenza nella forma relativa condizionata. Quando si sostiene che la consistenza dell'io è solo relativa, non s'intende che l'io entra in relazione con qualcosa di diverso da sé, ma vuole dire che è costituito da relazioni. L'io non esiste prima in modo autonomo e poi si mette in rapporto ad altro, ma esso nasce e cresce solo in quanto formato, intessuto di rapporti; si dovrebbe dire che l'io non ha relazioni, ma è relazioni. Non vedere questa qualità relazionale dell'intera realtà e, in particolare, dell'io costituisce quell'ignoranza che il buddismo intende eliminare in quanto fonte di ogni dolore. Ignorare questa qualità significa vivere il rapporto con le cose, con le persone e le situazioni secondo una prospettiva dualistica in cui queste vengono assunte come radicalmente diverse, come alterità irriducibili. Sciogliere questa radicale ignoranza significa vedere che tanto il proprio io, quanto l'altro da sé si costituiscono intrinsecamente come relazioni.

Gli insegnamenti del Buddha hanno affinato al massimo la disciplina della meditazione che consente di passare da una visione del mondo in cui si hanno solo rapporti intrinseci tra entità ritenute autonome ad una in cui ogni entità risulta intrinsecamente costituita da relazioni.

La coscienza che normalmente si presume costituisca un flusso di continuità stabile alla base di ogni atto percettivo e di ogni operazione mentale, viene ritenuta impermanente dal buddismo per il semplice fatto che, essendo sempre necessariamente relativa a qualcosa d'impermanente non può che costituirsi anch'essa come priva di fissità. Chi raggiunge la consapevolezza che l'impermanenza è inevitabile non rimpiange né desidera una condizione d'immobile perfezione, né, peraltro, si esalta se, per caso e per un attimo, gli sembra di averla ottenuta.

Nostalgia per il passato e ansia per il futuro non hanno qui spazio. Non c'è spazio nemmeno per un'esaltazione del presente, in quanto anch'esso mostra di dover seguire la legge dell'impermanenza; non appena si pensa di averlo afferrato, si scioglie in passato. Rendersi consapevoli dell'impermanenza del passato, del presente e del futuro significa cogliere che il passato sussiste soltanto come ricordo del presente, che il futuro sussiste solo come anticipazione del presente, e che il presente sussiste solo come passaggio al passato.

Osservando il respiro si percepisce la potenza dell'impermanenza, in quanto l'aria che inspiriamo ed espiriamo non costituisce un blocco che si può definire nostro, ma un flusso che ci fa stare in costante comunicazione con l'esterno. Chi pratica la disciplina meditativa, si mette nella condizione di esperire la condizione d'impermanenza semplicemente osservando attentamente l'andare e il venire del proprio respiro.

L'impermanenza non è né positiva né negativa; è semplicemente come il sorgere e il tramontare del sole. La percezione profonda dell'impermanenza, proprio perché elimina ogni motivo di distrazione verso qualcosa di permanente, potenzia al massimo l'intensità con cui si vive il momento che fugge e le cose che esso racchiude.