

L'IGNORANZA E GLI ALTRI DIFETTI MENTALI.

Come sappiamo, vi sono due livelli di verità, cioè due modi d'essere dei fenomeni :

- a) la verità *relativa* è l'aspetto convenzionale di un fenomeno, cioè come esso appare alla nostra mente ordinaria : è il modo esteriore e superficiale di apparire. In base a questa percezione crediamo illusoriamente che la realtà sia permanente e sostanziale, soddisfacente e causa di felicità, dotata di un proprio sé intrinseco, concreto ed autonomo ;
- b) la verità *assoluta* è il 'modo d'essere' ultimo e profondo d'un fenomeno, la sua 'vacuità' (cioè il fatto d'esser privo di esistenza inerente ed indipendente). In virtù di questa verità abbiamo la consapevolezza della natura impermanente e fondamentalmente dolorosa delle cose e della interrelazione fra di loro.

Ora, la mancanza di consapevolezza e comprensione della 'verità assoluta' è detta **ignoranza** (avidyā). Essa è un velo che - da un tempo senza inizio - ci impedisce di vedere la vera natura della realtà, cioè il vero modo di esistere dei fenomeni (che è impermanente, insoddisfacente ed insostanziale)¹. Questo stato mentale è definito "ignoranza fondamentale o coemergente".²

Più in particolare, il principale aspetto della vera natura della realtà è che ogni cosa (anche il più piccolo atomo) non esiste autonomamente ed inerentemente, cioè non esiste in se stessa indipendentemente da cause, parti e condizioni e dal processo di designazione concettuale (che, a loro volta, non esistono indipendentemente). Tutti i fenomeni sono una proiezione della mente, illusori e senza una propria natura, interdipendenti nella loro origine ed indefinibili (indescrivibili).

L'"ignoranza fondamentale" consiste invece nel non sapere che tutti gli oggetti sono privi di esistenza inerente, cioè nel pensare che le cose esistono indipendentemente. Per una simile concezione distorta, l'apparenza di un oggetto si mischia con la falsa immagine di una sua essenza indipendente o auto-esistente, e in tal modo porta ad ulteriori visioni dualistiche concernenti l'oggetto e il soggetto, il sé e gli altri, e così via. In altre parole : dal credere che la realtà relativa sia vera proviene il dualismo, la discriminazione tra l'io e il tu, tra soggetto ed oggetto. L'ignoranza fa sorgere il falso concetto dell'io, cioè l'intuitiva sensazione che l'io sia qualcosa di indipendente, di solido, di centrale, di separato da tutto il resto.

Poiché percepiamo il "mio" corpo, una "mia" mente e delle "mie" proprietà come delle cose che esistono di per se stesse, il nostro attaccamento ad esse si intensifica ; allo stesso modo pensiamo che anche gli oggetti intorno a noi e le altre persone siano delle entità indipendenti, per cui diventiamo attaccati a chi (e a ciò che) aumenta il nostro benessere, proviamo fastidio per chi ci disturba ed ignoriamo chi non ci aiuta né ci danneggia. Così, da innumerevoli vite, a causa dell'attaccamento della nostra mente al falso ego, abbiamo considerato e tuttora

¹ La verità è la prospettiva che rivela le cose così come sono, piuttosto che come vorremmo che fossero o come temiamo che possano essere.

² Vi sono poi altri aspetti dell'ignoranza, come quelli che consistono nella mancanza di conoscenza delle Quattro Nobili Verità, della legge di originazione interdipendente e del processo di causa ed effetto del karma (cioè l'interrelazione fra le azioni e le loro conseguenze).

consideriamo gli altri esseri viventi come amici, nemici o indifferenti ; ma in realtà chi ci è oggi amico (o nemico o indifferente) non è stato tale da sempre, perché tutto è impermanente ed in continuo mutamento : perfino l'amico dell'anno scorso diventa nemico oggi o il nemico di stamattina diventa l'amico di questo pomeriggio (se proviamo a comportarci da amico col nemico, ecco che forse diventa amico, e viceversa).

Classificando ognuno come “amico”, “nemico” o “indifferente”, pensiamo che queste categorie esistano veramente¹ per tutti, per sempre e in modo definitivo. Il mondo sensoriale che ci siamo raffigurati è il prodotto di tali proiezioni errate e le sensazioni provenienti da questo universo fittizio ci deprimono : questa insoddisfazione - basata sull'illusione - è il saṃsāra².

Dunque, a causa di tali convinzioni, nascono in noi 3 principali attitudini ed atteggiamenti mentali, cioè fondamentali potenzialità di reazione o schemi condizionanti di comportamento, per vivere nella gratificazione e sicurezza dell'ego. Questi atteggiamenti sono le cd. **“afflizioni (o contaminazioni) mentali”** (kleśa, ñon-moṅs), che consistono in difetti morali e mentali, ossia in “fattori mentali” (sems-byuñ) che - pur senza intaccare la pura essenza della nostra mente - ne turbano la corretta capacità di comprensione e la serena tranquillità e conseguentemente sono causa di agitazione e sofferenza.

Le 3 afflizioni principali sono dette “i 3 veleni” e consistono nelle seguenti attitudini mentali :

a) *desiderio/attaccamento* (rāga) :

bramosia di possedere gli oggetti che ci appaiono con un aspetto gradevole o attraente e di includerli nella nostra ego-identità, sperando di ricevere un senso di (maggiore) sicurezza nel possederli come parte di noi stessi. E' un'avida attrazione che il soggetto prova per l'oggetto, di cui egli esagera in genere gli aspetti positivi (bellezza, simpatia, utilità, ecc.)³;

b) *avversione* (dveṣa) :

è causata dalla paura o dall'odio o dall'ira, per liberarci dagli oggetti che ci appaiono disturbanti per il loro aspetto minaccioso, spiacevole od indesiderabile e per escluderli dalla nostra ego-identità, nella speranza di ricevere un senso di sicurezza nel non averli come parte di noi stessi. E' una viva repulsione del soggetto per l'oggetto, che egli tende ad allontanare o distruggere ;

c) *ottusità/confusione mentale* (moha) :

ostinata chiusura mentale verso l'apprendimento di qualsiasi cosa che ci lascia indifferenti ed apatici perché crediamo che non avvalorati né minacci la nostra ego-identità e disturbi il senso di sicurezza che riceviamo da quest'ultima (e che vogliamo proteggere e mantenere). E' un'attitudine neutra, inerte e cieca che ci fa ignorare o non prestare attenzione a quanto sta accadendo. Questa opacità/confusione/errore del soggetto di fronte all'oggetto ci rende incapaci di discriminare tra ciò che è reale e ciò che è illusorio.

¹ I concetti (rnam-rtog) impediscono la possibilità di una piena conoscenza, astraendo dall'esperienza immediata, selezionando alcuni attributi, scartandone ed anche distorcendone altri. Normalmente, percepiamo mediante la classificazione, la concettualizzazione e la comparazione - il che è frustrante perché percepiamo solo una parte di ciò che esiste.

² Invece, l'Illuminazione è un cambiamento di prospettiva: ciò che prima appariva reale era frutto di una condizione onirica della mente. La pratica del Dharma genera un mutamento di condizione mentale analogo a quello prodotto dal suono della sveglia al mattino: quelle illusioni, che nel sogno esercitavano un'influenza persuasiva, dal confronto con la dimensione della veglia perdono la loro efficacia.

³ La nostra vita attuale è inseparabilmente legata al desiderio, perché è dal contatto con gli oggetti del desiderio che deriva il piacere. E tutti cerchiamo il piacere, la felicità. Il guaio è che questo risultato è sempre transitorio ed insoddisfacente.

Questi difetti (o emozioni negative o perturbatrici) impediscono l'espressione della natura essenzialmente pura della nostra mente, ma non sono elementi fondamentali della mente stessa, avendo solo un carattere temporaneo ed accidentale¹: sono unicamente delle tendenze condizionate dal karma, mentre la nostra natura è molto di più dei nostri difetti perché noi siamo la base, non i kleśa. Essi sono originati - come si è detto - da uno stato mentale di ignoranza, che non percepisce la vera natura della realtà; per cui - ottenendone una genuina percezione intuitiva - si possono eliminare le concezioni errate, tagliando alla radice tutte le illusioni e permettendo il manifestarsi della "natura di buddha" (tathāgatagarbha) che risiede potenzialmente dentro di noi. In altre parole, essi non contaminano l'essenza della mente (che per natura è pura ed immacolata); e d'altronde possono venire gradualmente trasformati ed eliminati fino a raggiungere la buddhitā. Quando sono rimossi, risplende l'innata saggezza che è in ogni individuo, così come avviene per il sole quando il vento allontana le nubi che lo ricoprono.

Si è detto che i 3 kleśa principali sono l'attaccamento, l'odio e l'ottusità mentale. Da queste emozioni derivano poi rispettivamente l'avidità/avarizia, la gelosia/invidia e l'orgoglio/arroganza. Tutte queste 6 - prodotte dalla fissazione su un ego - costituiscono un ostacolo per la pace interiore, creando angosce e sofferenze²; comportano poi le corrispondenti rinascite come uomini, esseri infernali, animali, preta, asura e deva.

Le classificazioni dei kleśa fondamentali possono anche variare, venendo catalogate talora nello stesso numero di 6, ma diversamente - come vedremo - da quelle ora elencate; oppure in 5 soltanto (attaccamento, odio, ottusità mentale, orgoglio, dubbio oppure gelosia)³.

Dei kleśa suelencati vi sono poi moltissimi aspetti secondari, fino a raggiungere il numero complessivo di 84.000.

I kleśa si distinguono in due grandi gruppi:

- oscurazioni che impediscono la liberazione dalle rinascite o kleśāvaraṇa, e
- oscurazioni che impediscono l'onniscienza o jñeyāvaraṇa.

1) KLEŚĀVARAṆA :

sono oscurazioni che ci vincolano al saṃsāra e quindi sono ostacoli alla liberazione, ostacoli che vanno eliminati per poter diventare arhat. Si tratta di 26 kleśa grossolani:

a) 6 primari o principali:

sono l'ottusità/illusione, la cupidigia/attaccamento, l'odio/avversione, l'orgoglio/superbia, il dubbio di ciò che è vero, le ostinate credenze erronee (cioè

¹ Sono come le macchie di fango su un vestito: non fanno parte della natura dell'abito, per cui se lo laviamo esso torna pulito.

² La nostra mente è capace di porsi in uno stato di pace autentica solo per mezzo della meditazione: anche se i pensieri negativi sono sempre presenti, cessano di essere compulsivi e quindi non sono più motivo di sofferenza.

³ In tal caso le corrispondenze sono le seguenti:

- attaccamento : preta
- odio : essere infernale
- ottusità : animale
- orgoglio : deva o essere umano
- gelosia : asura.

credere in cose non vere e non credere in ciò che è vero¹). Essi comportano il nostro continuo errare nel saṃsāra ;

b) 20 *secondari* :

sono l'aggressività, il rancore, la malignità/malevolenza, l'incapacità di controllare la mente, l'essere indifferenti al fatto di produrre karma positivo o negativo, ecc.² Essi producono il 'karma proiettante' che ci spinge verso gli stati inferiori di rinascita.

Tutti i kleśāvaraṇa sono eliminati alla fine del Sentiero della Meditazione. Il loro rimedio è il bodhicitta (desiderio d'ottenere l'Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti), preceduto da un atteggiamento mentale di rinuncia ai vari kleśa.

2) JÑEYĀVARAṆA :

si tratta di ostruzioni sottili, consistenti nelle tracce o impronte dei kleśāvaraṇa, impronte che rimangono dopo che essi sono stati eliminati (analogamente al profumo che rimane nella carta in cui del sapone era stato avvolto e da cui è stato rimosso). Si tratta della predisposizione istintiva di afferrarsi all'idea illusoria di esistenza intrinseca, concezione che produce

- la falsa apparenza di individui e cose come realmente esistenti ;
- l'errore di percepire le due verità (assoluta e relativa) come entità diverse (ossia, l'incapacità di riconoscerle immediatamente e contemporaneamente).

Essi pertanto impediscono la conoscenza diretta, spontanea e simultanea di tutti i fenomeni.

Tali kleśa vanno eliminati al fine di poter raggiungere la Perfetta Buddhità (o Piena Illuminazione). Il loro abbandono avviene solo dopo che sono stati dissipati i kleśāvaraṇa : inizia durante l'8° bhūmi (livello spirituale di un bodhisattva) e diviene totale solo in chi è pienamente illuminato, col raggiungimento del 10° bhūmi. Il loro rimedio è la comprensione della śūṅatā (Vacuità), ossia una corretta percezione della natura della realtà, una perfetta comprensione del vero modo in cui tutte le cose esistono.

Quando la coscienza mentale cade sotto l'influenza dei kleśa, questi condizionano le nostre azioni fisiche, verbali e mentali, cosicché si viene ad accumulare un karma negativo che ci fa rinascere di continuo nel saṃsāra.

Va in proposito precisato che il nostro modo di reagire emotivamente e il nostro comportamento non sono automaticamente determinati dagli eventi esterni, ma dalla visione che abbiamo di essi (ossia da come percepiamo, interpretiamo e valutiamo quanto ci accade). Ad es., se stiamo vivendo la fine di una relazione affettiva, potremmo pensare : "Non troverò mai più un'altra persona stupenda come lei ; non doveva lasciarmi, è insopportabile vivere senza di lei !" : pensiero che è evidentemente una reazione esagerata ed irrazionale. Ora, il comportamento conseguente sarà uno stato d'animo negativo, non adatto certo a fronteggiare adeguatamente la situazione : questo comportamento però non è causato in realtà dall'evento attivante (come comunemente invece si crede), ma è determinato dalle nostre convinzioni esageratamente pessimiste.

In effetti, non possiamo mai esser turbati da un qualche fatto, ma soltanto dalla nostra errata interpretazione di esso, vale a dire se tentiamo di far fare (o dire) alle cose o alle situazioni ciò che non è in loro potere fare (o dire) : come quando

¹ Ad es., credere che l'io sia permanente ed esistente in sé o che tutti i fenomeni esistano inerentemente ; non credere che esista il karma, la rinascita, la causa e l'effetto.

² L'elenco completo è riportato nel paragrafo "Le distinzioni della mente" del capitolo "L'essere umano".

cerchiamo di trovare permanenza, tranquillità, egoità e piacere in ciò che per sua essenza è rispettivamente impermanente, inseparabile da sofferenza, non legato ad un sé e spiacevole. Si tratta di ricerche fuorvianti (in quanto ricerche di permanenza, ecc. in luoghi sbagliati) o errori o capovolgimenti della verità che sconvolgono la calma interiore.

Quindi, la causa della sofferenza non sta nelle condizioni o fattori esteriori bensì nella nostra mente : la fonte di tutte le sofferenze è la concezione sbagliata che vede l'io e gli oggetti come esistenti in sé, con una visione errata che è l'opposto della vera natura di tutti i fenomeni e dell'individuo stesso. Se continueremo a credere che il nemico sia fuori di noi, non riusciremo mai a respingere tutti gli attacchi che ci verranno fatti, a vincere tutti i nemici esterni. Sarebbe come voler proteggere i nostri piedi dai sassi aguzzi del suolo coprendo tutta la terra con uno strato di materiale liscio e soffice in modo da poterci camminare sopra senza farci male : il che è impossibile. Se invece controlleremo la mente, sarà come se sapessimo farci un paio di buone e comode scarpe e le calzassimo.

Pertanto, per distruggere interamente in ognuno di noi la sofferenza e la sua causa è necessario un metodo altrettanto interiore : questo metodo è il Dharma. Dharma non è un atteggiamento esteriore, ma uno stato della mente. Il sentiero del Dharma contiene tutti gli insegnamenti per arrivare all'Illuminazione, articolati in 3 tipi di metodo o veicoli (hīnayāna, mahāyāna, vairayāna) a seconda dei diversi tipi d'intelligenza, aspirazioni e progetti dei singoli discepoli, analogamente come vi sono diverse medicine per differenti tipi di malattie. Il metodo ci insegna a fare un uso virtuoso e positivo del nostro corpo, della nostra parola e della nostra mente : con tale uso, l'individuo diverrà puro, un essere 'santo', che ha libertà e controllo sulla mente negativa.

Secondo il sistema Hīnayāna, non è mai lecito lasciarsi andare alle negatività. Per i bodhisattva, invece, i Sūtra Mahāyāna ammettono certe eccezioni quando l'applicazione di alcuni tipi di difetti mentali (esclusi l'ira e l'odio) possa recare beneficio agli altri : come il letame prodotto da una città, per quanto immondo, in una fattoria è utile come fertilizzante, allo stesso modo i kleṣa dei bodhisattva possono essere utili al benessere altrui.

E' nel Tantra che viene consentito al bodhisattva di generare ira e odio, da utilizzare a scopi positivi. Infatti, per la gente comune, come noi, queste sono emozioni forti e potenti che a volte di fatto sembrano aiutarci a svolgere certi compiti. Ma per fare un tale uso dell'ira e dell'odio dobbiamo mantenere costantemente viva l'aspirazione altruistica a raggiungere l'Illuminazione per il bene degli altri (bodhicitta) : motivate da questa primaria intenzione dominante, le nostre azioni possono trovare slancio occasionale anche nell'ira e nell'odio.

Quando si comprende questo punto fondamentale, si può capire anche il significato degli aspetti terrificanti delle divinità tantriche : nel tantra, la "*collera-vajra*" è la forma purificata dell'odio che trasforma l'illusione : il viso, le posizioni e gli ornamenti di un yi-dam irato rappresentano la consapevolezza illuminata che sa trasformare gli stati negativi e illusori provocati dall'egoismo. Nella pratica spirituale il proprio odio va trasformato e non represso, per cui si visualizza la propria fondamentale consapevolezza (sorta dalla comprensione della vacuità) nell'aspetto di un yi-dam irato e sulla base di questo stato meditativo si coltiva un senso di identità illuminata che può trasformare le proprie illusioni : ossia, l'aspetto aggressivo della divinità è rivolto solo alle negatività interiori della propria mente, non a quelle esteriori.

