



IL BODHICITTA

Comprendendo la natura dolorosa del saṃsāra, nascerà l'aspirazione di liberarsene a tutti i costi. La motivazione di fare ciò può essere il desiderio di eliminare così

- a) soltanto la propria sofferenza (e questo è l'atteggiamento mentale hīnayāna); oppure
- b) anche la sofferenza altrui (che è l'attitudine mahāyāna).

In effetti, circa il punto b), è facile constatare che non solo noi ma pure tutti gli altri esseri sono soggetti al dolore del saṃsāra : anche il più piccolo insetto è simile a noi nel non voler soffrire e nel volere la felicità. Ma poichè essi sono incapaci di realizzarlo da sè, dobbiamo noi metterci in grado di liberarli dal dolore e guidarli verso l'Illuminazione. Per fare questo, dovremmo noi per primi raggiungere la buddhità : diversamente, non saremmo che dei ciechi che cercano di condurre altri ciechi¹. Ora, "bodhicitta" è questo atteggiamento (o attitudine) mentale - che scaturisce da una profonda compassione - consistente nell'aspirazione di realizzare l'Illuminazione allo scopo di poter poi guidare anche gli altri esseri alla stessa meta². L'impegno è di salvare *tutti* gli altri esseri; e poichè questi sono innumerevoli, si tratta di un proposito che non dura solo una vita, ma in cui si è impegnati per sempre.

Quando si sviluppa bodhicitta in modo continuo e spontaneo (cioè senza bisogno di coltivarlo nelle sessioni formali di meditazione), si diventa "**bodhisattva**" e si entra sul Sentiero dell'Accumulazione ; e quando si combina bodhicitta con la pratica della Vacuità - che viene sperimentata direttamente ed intuitivamente - si diventa "ārya[bodhisattva]"³. Abbiamo così due tipi di bodhicitta :

- a.- quello convenzionale o relativo, più sopra definito ; è essenzialmente *compassione* ;
- b.- quello assoluto, che consiste nella comprensione della Vacuità : cioè, che nessun fenomeno esiste di per se stesso, in modo intrinseco ed indipendente ; che anche la coscienza che lo percepisce è essa stessa priva di esistenza inerente ; e che infine è tale pure la realizzazione stessa della Vacuità. Questo tipo di bodhicitta è essenzialmente *saggezza*.

Il "bodhicitta relativo" a sua volta si distingue in :

a) "*bodhicitta di desiderio o dell'aspirazione o dell'intenzione*" :

consiste nel far sì che la propria mente si familiarizzi, nella meditazione, col significato dei "quattro incommensurabili", che sono 4 aspirazioni o auspici :

1. l'amore/benevolenza : il desiderio che tutti gli esseri possiedano la felicità ;
2. la compassione : il desiderio che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza ;
3. la gioia simpatetica : il desiderio che i meriti e le prosperità altrui possano accrescersi e ciò senza che noi proviamo alcun tipo di gelosia od invidia ;

¹ Altra analogia è quella di due persone che stanno per annegare: se restano nell'acqua tutt'e due, l'una non potrà salvare l'altra, mentre se riesce a salire sulla riva potrà tenderle una mano ed aiutarla ad arrampicarsi a sua volta.

² Diverso è il significato di "bodhicitta" nel tantrismo a proposito del "corpo sottile" : v. il capitolo. su questo argomento.

³ I 4 fattori che conducono allo stato di ārya sono:

- avere desideri moderati;
- accontentarsi di poco per quanto riguarda l'abbigliamento e il nutrimento;
- accontentarsi di un ambiente modesto e di pochi comfort;
- provare piacere nell'abbandonare i kleśa e amare la meditazione.

4. l'equanimità : il desiderio che tutti gli esseri - poichè sono stati nostro padre o madre in altre vite - siano considerati in egual modo, senza cadere nell'attaccamento per gli amici, nell'odio per i nemici e nella noncuranza per gli sconosciuti.

Si tratta dunque di un'attività mentale a livello di aspirazione simile a quella di chi desidera compiere un viaggio ;

b) *“bodhicitta della messa in pratica o dell'azione”* :

consiste nel compimento di tutte le azioni positive necessarie per realizzare l'intento del punto a), cioè nell'attuazione delle 6 pāramitā. Questo comportamento è paragonabile a quello di chi - dopo aver progettato il suo viaggio - riesce finalmente a partire.¹

Allenandosi al “bodhicitta relativo” attraverso i Sentieri dell'Accumulazione e dell'Applicazione, si giunge infine al Sentiero della Visione che permette di realizzare il “bodhicitta assoluto”.

Ma perchè dovremmo preoccuparci delle sofferenze altrui ?

a) una prima risposta è la seguente : perchè - avendo noi avuto da un tempo senza inizio un numero infinito di reincarnazioni (e quindi di nascite) - abbiamo pure avuto un numero infinito di madri : ogni volta c'è stata una madre che ci ha partorito. Così, tutti gli esseri senzienti (compreso nostro padre) - per quanto numerosi siano - sono stati, prima o poi, nostra madre; e ciò, non una, bensì molte volte.

Ora, caratteristica tipica delle madri è la loro amorevolezza nei confronti dei figli : li hanno creati, nutriti, allevati, educati con affetto. Pertanto, se tutti gli esseri sono stati, in passato, nostra madre, ciò significa che essi hanno avuto la stessa gentilezza per noi.

Sorge quindi spontaneo il desiderio di ricambiare questa amorevolezza. Se si vedesse nostra madre cieca che sta inciampando sull'orlo di un burrone, il nostro affetto per lei ci farebbe accorrere subito per aiutarla ; così, allo stesso modo, tutti gli esseri viventi (che furono nostra madre) stanno vagando ciecamente sul precipizio del saṃsāra e sarebbe cosa insensibile e sconsiderata non aiutarli. Il modo più efficace non è quello di dar loro aiuti materiali, ma - come si è detto - di raggiungere prima noi stessi l'Illuminazione per poi condurli altruisticamente alla stessa meta ;

b) un'altra risposta è questa : non c'è una valida ragione per dare a noi stessi il primo posto e mettere tutti gli altri in ultima fila. Infatti

1. noi prediligiamo noi stessi perché desideriamo liberarci dalla sofferenza ed essere felici. Ma anche gli altri vogliono ugualmente avere la felicità. Ora, poiché abbiamo tutti le stesse aspirazioni, noi non avremmo alcuna ragione o giustificazione di creare una differenza tra gli altri a causa di nostre preferenze od avversioni. Tutti gli ammalati vogliono essere guariti e il medico non si limita a curarne solo alcuni e non altri : per lui sono tutti uguali. Si potrebbe pensare che forse c'è una differenza fra gli esseri perchè attualmente alcuni ci stanno in effetti facendo del male mentre altri ci aiutano davvero. Ma se si pensa che in altre esistenze essi sono stati tutti nostre madri (e quindi ci han dato le necessità basilari della vita), quel male lo dobbiamo considerare inferiore al bene ricevuto. Inoltre, i concetti di “amico” e “nemico” sono del tutto relativi ed interdipendenti : una persona è amica o nemica non

¹ Ci si potrebbe chiedere se tocca veramente a noi eliminare la sofferenza altrui. Per rispondere a tale domanda riflettiamo sul fatto che - se abbiamo una spina nel piede - non ci rifiutiamo certo d'utilizzare la mano per toglierla, solo perchè il piede e la mano sono differenti : noi li consideriamo in effetti come delle parti, che eseguono diverse funzioni, di un tutto coerente. Allo stesso modo gli altri appartengono - come noi - allo stesso “corpo” : l'umanità. E se l'umanità fosse tutta più felice, anche noi lo saremmo.

sempre¹ e comunque, per sua natura, ma solo in relazione ad altro (è come il concetto di “qui” e “là”, che non esistono di per se stessi, ma solo relativamente ad un punto di riferimento);

2. inoltre, per quanto importante possa essere la mia persona, essa è soltanto *una* mentre le altre sono *numerossime*, cioè la maggioranza. Se si fa un confronto democratico in termini di quantità, io sono davvero insignificante se paragonato a miliardi di persone: la maggioranza è più importante di me. Ora, poiché tutti gli altri desiderano la felicità ed hanno un uguale diritto di raggiungerla, siccome sono più importanti di me stesso è giusto e logico dedicarmi al loro benessere: il bisogno di ottenere la felicità di tutte queste persone, così vaste di numero, conta di più della mia unica felicità;

3. quando pensiamo a noi stessi e agli altri, ci appaiono le nozioni di "io" e "altri" come completamente differenti l'uno dall'altro. Ora, questa percezione è erronea. Infatti, noi indichiamo noi stessi col nome "io" o "me"; poi designiamo l'altra persona col termine "l'altro". Ma anche costui è - in certo qual modo - "io, me", perché parlando di se stesso si definisce "io, me": anch'egli è persuaso di essere questo "io", questo "me", e quando mi guarda o parla di me mi definisce "l'altro".

Una volta che abbiamo capito che tutti gli altri esseri sono più importanti di noi e devono essere considerati uguali, allora sorgerà la compassione per loro, abbandonando l'amore per noi stessi e ponendo gli altri al nostro posto². Il buddhismo è quindi un metodo per superare i limiti e le restrizioni del sé individuale ; non si preoccupa solamente del destino personale, ma della vita e della coscienza di tutti gli esseri. Ciò comporta inevitabilmente un coinvolgimento nelle questioni sociali e politiche.

Si è detto che la motivazione di bodhicitta è la compassione (karuṇā). Essa consiste nel provare quel che prova ogni altro, il condividere le sofferenze altrui e conseguentemente - poiché nessuno vuole soffrire - è il desiderio che tutti gli esseri senzienti siano liberati dai propri dolori e problemi fisici e mentali.

La compassione è - per antonomasia - il mezzo o strumento (upāya) attivo per il conseguimento dell'Illuminazione. Karuṇā sono le nostre azioni quando sono compiute alla luce della ‘saggezza discriminante’ (prajñā); infatti, quando la nostra consapevolezza è aperta e viva, allora il nostro agire - che si basa sulla nostra comprensione - diventa idoneo ed opportuno : così, più siamo consapevoli d'un'altra persona e più siamo capaci d'agire appropriatamente nel nostro rapporto con essa, rendendoci conto di cosa abbia bisogno davvero e cessando d'imporre l'idea di ciò che noi pensiamo debba aver bisogno. E nel far questo si agisce (ad es., si insegna il Dharma) in modo abile, prendendo in considerazione le varie necessità, capacità, attitudini e difetti dell'altro - ricorrendo anche a metodi ed insegnamenti strani in apparenza ma efficaci per la persona cui sono rivolti.

A sua volta, il fondamento necessario per sviluppare la motivazione compassionevole è l'equanimità (upekṣā) - che consiste nel superamento di ogni discriminazione nel senso sia di imparzialità (equilibrio) mentale ed emotivo sia di totale disponibilità verso tutti, e che si ottiene vincendo l'abitudine di classificare gli

¹ Il nostro attuale nemico (colui che oggi ci ispira avversione), anche se ci ha nociuto in questa vita, in altre esistenze è stato nostro amico, lo abbiamo aiutato e in altre occasioni è lui che ci ha tratto d'impaccio - per cui ora è fuori luogo odiarlo. Analogamente avviene per le persone per cui ora proviamo attaccamento: in altre vite sono stati nostri nemici, noi siamo stati i loro nemici e ci siamo a lungo offesi o combattuti - per cui non c'è alcuna ragione per provare oggi un tale attaccamento.

² Il principale ostacolo allo sviluppo di bodhicitta è l'auto-gratificazione o attitudine egocentrica di considerare più importante la propria felicità personale di quella altrui.

altri come amici, nemici ed estranei. Questa imparzialità e disponibilità deve rimanere costante in ogni situazione, sia nel bene che nel male.

Vi sono 5 poteri (o forze) da applicare durante la vita per sviluppare bodhicitta:

- la **determinazione** è la forte volontà di non permettere ai kleśa di avere il sopravvento su di noi, influenzando le nostre azioni fisiche e verbali. Bisogna addestrarsi a non farli sorgere per un giorno, per una settimana, per un mese, per un anno, fino a pensare: "Non li farò sorgere fino a quando non avrò ottenuto l'Illuminazione." Contemporaneamente ci si determina a sviluppare sempre più amore, compassione e saggezza per arrivare all'Illuminazione per il bene di tutte le creature pensando: "Non mi separerò mai da questo proposito e oggi, in particolare, non mi separerò mai da questi pensieri";
- il **seme bianco** consiste nell'impegnarsi in azioni positive - come la generosità, la moralità e la meditazione - che ci permettano di sviluppare bodhicitta e la saggezza che sorge dal contemplare la natura della realtà;
- il **dispiacere** riguarda i nostri comportamenti del passato (tesi ad occuparci di se stessi più che degli altri). Dopo aver riflettuto sugli svantaggi della mente egocentrica, si cerca di abbandonare le azioni e le tendenze egoistiche, che sono basate su una concezione distorta della natura del sé - che in realtà è vuoto di esistenza incondizionata;
- la **preghiera** ha soprattutto lo scopo che i meriti - derivati dalle nostre azioni positive compiute in passato - possano far nascere in noi stessi e negli altri la bodhicitta che non è ancora nata e far crescere sempre più forte quella già nata;
- la **familiarità** è la capacità di prendere confidenza e restare in contatto con i pensieri detti in precedenza in tutte le situazioni della vita.

La generazione di bodhicitta dovrebbe avvenire non solo durante la sessione di meditazione, ma anche tra una seduta e l'altra dovremmo pensare il più a lungo possibile al bene degli altri, utilizzando ogni occasione della nostra vita quotidiana. Così, quando

1. saliamo una rampa di scale, pensiamo : "Ora sto salendo verso l'Illuminazione, portando con me tutti gli esseri" ;
2. scendiamo le scale : "Ora sto scendendo nei regni abitati dagli esseri sfortunati per portarvi l'annuncio del Dharma" ;
3. apriamo una porta : "Con la stessa facilità con cui entro in questo luogo, possano tutti gli esseri entrare nella condizione della buddhità" ;
4. chiudiamo una porta : "Possano tutte le negatività restare ben rinchiusi, senza nuocere a nessuno" ;
5. laviamo i piatti : "Che io possa aiutare gli altri a estinguere le macchie dei difetti mentali" ;
6. scopiamo il pavimento : "Possa la polvere dell'aggressività, dell'attaccamento e dell'ignoranza essere spazzata via dallo specchio della mente di tutti gli esseri" ;
7. ci sediamo : "Possano tutti gli esseri raggiungere l'Illuminazione come fece il Buddha seduto sotto l'albero della bodhi" ;
8. ci alziamo : "Possano tutti gli esseri arrivare a capire chiaramente che tutti i fenomeni composti sono mutevoli per natura" ;
9. ci laviamo : "Possa l'afrore delle conseguenze delle azioni negative di tutti gli esseri esser lavato via da quest'acqua" ;
10. entriamo in un luogo di meditazione : "Possano tutti gli esseri venire da me condotti nel luogo sublime del nirvāṇa" ;

11. usciamo da un luogo di meditazione :”Possano tutti gli esseri liberarsi dalla dolorosa prigionia del saṃsāra” ;
12. ci accingiamo a leggere un libro :”Possano tutti gli esseri comprendere perfettamente ogni parola del Dharma” ;
13. stiamo per scrivere :”Possano tutti gli esseri ottenere quella saggezza che farà loro comprendere la verità convenzionale e quella assoluta” ;
14. accendiamo una luce :”Che io possa estinguere le tenebre dell’ignoranza degli esseri, mettendoli in grado di percepire la loro stessa natura ultima” ;
15. pranziamo o ceniamo :”Possa io percepire la fame e la sete degli esseri al fine di poterli nutrire col nettare della saggezza vittoriosa sul male” ;
16. ammiriamo un paesaggio :”Possano tutti gli esseri ottenere l’onniscienza che perfettamente valuta gli innumerevoli stati d’esistenza penetrandone la natura ultima”.

Dopo che si è dato vita al bodhicitta (e precisamente al ‘bodhicitta di desiderio’), comincia la pratica delle “pāramitā” (che è il ‘bodhicitta dell’azione’).



Centro Buddhista Giang Chub
Via Del Colletto, 7 24030 Paladina (Bergamo)
Tel/fax 035.637.060; www.jang-chub.it ; centrojangchub@gmail.com