



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea in Scienze e tecniche psicologiche

Tesi di laurea triennale

**NON-SÉ NELLA TRADIZIONE BUDDHISTA
E NELLE PRATICHE DI MEDITAZIONE**

**Non-Self in the Buddhist tradition
and in meditation practices**

Relatrice

Prof.ssa Michela Lenzi

Correlatore

Prof. Patrizio Tressoldi

Laureando: Fabio Mattiussi

Matricola: 1218121

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

| | |
|---|----|
| 1. Introduzione | 1 |
| 2. Le applicazioni della meditazione in ambito psicologico dagli anni '80 ad oggi | 5 |
| 3. I contenuti fondamentali della dottrina buddhista | 9 |
| 3.1 La meditazione..... | 9 |
| 3.2. Le quattro nobili verità | 12 |
| 3.3 Le tre caratteristiche fondamentali dei fenomeni..... | 18 |
| 3.4 Il non-sé e la vacuità | 19 |
| 4. Il non-sé del Buddhismo ed il concetto del sé della psicologia occidentale a confronto | 24 |
| 5. La vacuità nell'ambito dei protocolli di intervento psicologico basati sulla meditazione | 26 |
| Conclusioni | 29 |
| Bibliografia..... | 31 |

1. Introduzione

A partire dalle ultime due decadi del secolo scorso, nell'ambito della psicologia contemplativa, è emerso un crescente interesse teorico ed applicativo nei confronti dei principi e delle pratiche buddhiste, che nella loro versione originaria risalgono a circa 2500 anni fa¹.

Inizialmente, tale interesse è stato rivolto soprattutto verso la meditazione (Van Gordon, Shonin, e Griffiths, 2017; Van Gordon, Sapthiang, Barrows, e Shonin, 2021), uno dei pilastri dell'insieme degli insegnamenti del Buddha, il *Buddhadhamma* (o semplicemente *Dhamma*²), che costituisce a tutti gli effetti una dottrina filosofica-psicologica (Achaan Sumedho, 1994; Pasqualotto, 2012; Fabbro, 2019; Facco, Al Khafaji, Tressoldi, 2019) oltre che il fondamento di una religione universale.

Più recentemente, il campo delle ricerche è stato esteso anche ad altri aspetti della dottrina buddhista, che insieme alla meditazione costituiscono un corpus di principi e pratiche profondamente connessi tra loro, tradizionalmente raggruppati nelle tre partizioni della saggezza, dell'etica e della meditazione, le quali nel loro complesso costituiscono il “nobile ottuplice sentiero”, il percorso spirituale che consente di realizzare la liberazione dalla sofferenza. A tal proposito, come chiarisce Bhikkhu Bodhi, autorevole studioso e monaco buddhista contemporaneo, va precisato che per il Buddha la sofferenza (*dukkha*) “è l'unico reale problema spirituale. Problemi di altro genere (questioni teologiche e metafisiche che hanno tormentato i pensatori religiosi attraverso i millenni) vengono messi delicatamente da parte perché «non conducono alla liberazione».” (Bhikkhu Bodhi, 1991, p. 18). L'attitudine non

¹ La definizione dei principi e delle pratiche buddhiste originarie viene attribuita a *Siddharta Gautama*, un uomo indiano appartenente ad un clan di casta guerriera, che dopo avere abbandonato la vita mondana, intraprese un percorso spirituale che gli consentì di realizzare il “Risveglio” (*bodhi*), per cui fu chiamato il Buddha, ossia il “Risvegliato” (Pasqualotto, 2008, p.11; Magno, 2012, p. 17).

² Il termine della lingua pāli, *dhamma* (in sanscrito: *dharma*) può assumere diversi significati: “legge” cosmica che regola il mondo, “gli insegnamenti del Buddha”, le “norme” di comportamento, le “realtà” nel senso più ampio, ideali o empiriche, come ad esempio le componenti psicofisiche (Goldstein, 2016, p. 113; Pasqualotto, 2012, p. 20). Nel contesto di questo lavoro il vocabolo *Dhamma* (con la lettera iniziale maiuscola) indica l'insieme degli insegnamenti del Buddha, i quali furono riportati in forma scritta dopo la sua morte e raccolti nel “Canone”. La versione integra del Canone giunta ai nostri giorni è quella in pāli della scuola *Therāvada* (Magno, 2012, p.43).

metafisica del Buddhismo si può evincere dalla constatazione che nei discorsi del Buddha raccolti nel Canone pāli, non risulta che egli si sia presentato al mondo come divinità o come profeta. Inoltre, essa emerge esplicitamente in un celebre *sutta* (discorso; *sutra* in sanscrito) in cui rispondendo ad uno dei suoi seguaci³ dichiara di non avere fornito spiegazioni riguardanti quesiti metafisici (es. se il mondo è eterno o non eterno, se la vita e il corpo sono la stessa cosa o sono due cose diverse, ecc.) perché l'estinzione della sofferenza non dipende da esse. Una persona che decidesse di percorrere la via che consente di realizzare la liberazione da *dukkha* solamente dopo avere ottenuto spiegazioni rispetto ai suddetti quesiti si troverebbe in una circostanza analoga ad un uomo colpito gravemente da una freccia avvelenata che non accetta di farsela estrarre se non prima avere ricevuto un insieme di informazioni del tutto inutili per essere curato, come il nome di chi ha scoccato la freccia, la sua provenienza, la sua carnagione, il tipo di arco, eccetera: egli morirebbe prima di avere ottenuto le risposte.

Ulteriore fondamentale attitudine che caratterizza la dottrina buddhista è quella razionale, non-dogmatica, esplicitata dal Buddha quando, parlando agli abitanti della città di *Kesaputta*, i *Kalama*⁴, invita i suoi interlocutori a verificare attraverso l'esperienza conoscitiva diretta la validità di qualsiasi insegnamento (compreso quindi il suo) nel percorso di ricerca della liberazione dalla sofferenza, e a non farsi guidare da dicerie, tradizioni, dall'autorità dei testi o di un maestro e nemmeno esclusivamente dalla logica e dall'inferenza (Pasqualotto, 2008). Il *Dhamma*, quindi, viene qualificato come *ehi-passika*, cioè come una dottrina che invita le persone "a «venire a vedere» e non a venire a credere" (Rahula, 1984, p. 10).

Questo lavoro ha l'obiettivo di illustrare il concetto del non-sé (*anattā*), uno dei più recenti oggetti di ricerca della psicologia contemplativa, che nell'insegnamento originario del Buddha riveste primaria importanza ed è intimamente connesso a concetti quali l'impermanenza, il non-attaccamento, l'ignoranza, la saggezza, oltre che alla meditazione. In ultima analisi, secondo il

³ *Cūlamālunkya Sutta, Majjhima Nikāya*, 63 (Gnoli, 2001, pp. 223-229).

⁴ *Kalama Sutta, Anguttara Nikāya*, I, 187, 65 (citato in Pasqualotto, 2008, pp. 16 – 17 e p.161).

Dhamma, per ottenere la liberazione dalla sofferenza è necessario comprendere per esperienza diretta, quindi non solo intellettualmente, che tutti i fenomeni della realtà sono impermanenti e privi di un sé separato, cioè che sono transitori, mutevoli ed interconnessi, incluso ciò che viene percepito come l'“io” o il “sé” personale. Lo strumento per raggiungere tale comprensione è il “nobile ottuplice sentiero”, nel quale la meditazione svolge un ruolo fondamentale ma non assoluto, in quanto deve essere sostenuta dalla coltivazione di altri principi e pratiche.

Nella maggioranza dei protocolli basati sulla meditazione finora elaborati nell'ambito dei contesti psicologici le pratiche meditative vengono perlopiù insegnate senza essere associate all'insegnamento dei principi e delle altre pratiche che necessariamente, secondo la tradizione buddhista, le supportano ed integrano. Ciò ha sollevato anche perplessità e critiche. Alcuni ricercatori ritengono che le pratiche meditative nelle formulazioni orientate clinicamente non possano mantenere la stessa potenziale efficacia rispetto a quelle dei contesti buddhisti e c'è anche chi sostiene che i programmi basati sulla meditazione per ridurre lo stress privi dell'obiettivo della realizzazione del non-sé, pure contribuendo ad alleviare la sofferenza, non possano consentire di raggiungere uno stato di completo benessere psicologico (Shonin, Van Gordon, e Griffiths, 2013; Giles, 2019).

Nella prima parte dell'elaborato viene tracciato un quadro sintetico delle fasi che hanno caratterizzato l'evoluzione della psicologia contemplativa di ispirazione buddhista degli ultimi quarant'anni. La parte centrale è dedicata alla presentazione dei concetti cardine del pensiero buddhista, a partire dalla meditazione, con un focus dedicato al non-sé ed alla vacuità, nozione quest'ultima già presente in alcuni testi del Buddhismo delle origini e che è stata enfatizzata dal Buddhismo *Mahāyāna*⁵, di cui Nāgārjuna è uno dei massimi esponenti. Diversi autori operano distinzioni tra il non-sé del Buddhismo *Therāvada* e la vacuità del Buddhismo *Mahāyāna* mettendo in rilievo che la vacuità rappresenta un'estensione del non-sé a tutti i fenomeni, ma

⁵ Le due tradizioni principali del Buddhismo sono il Buddhismo *Therāvada* ed il Buddhismo *Mahāyāna*. Quest'ultimo include il Buddhismo *Vaiśyāna* (Piana, 2014, p. 129; Gombrich, 2012, pp.19-20).

fondamentalmente si può affermare che i due concetti sono equivalenti (Van Gordon, Shonin, e Griffiths, 2017). La presentazione degli elementi principali del pensiero della tradizione buddhista, a mio avviso, risulta necessaria per potere cogliere il significato del concetto del non-sé e l'importanza che riveste all'interno di tale tradizione. Successivamente, il costrutto del non-sé viene messo a confronto con diverse interpretazioni del concetto del sé della psicologia occidentale. Nell'ultima parte del lavoro vengono presentate alcune applicazioni della meditazione sulla vacuità nell'ambito dei protocolli di intervento psicologico basati sulla meditazione.

2. Le applicazioni della meditazione in ambito psicologico dagli anni '80 ad oggi

Dal 1979, grazie al contributo innovativo di Jon Kabat-Zinn, che elaborò e propose il Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR), incominciò a diffondersi, dapprima tra i professionisti del settore sanitario ed in seguito anche tra il grande pubblico, l'espressione "mindfulness-based". La parola *mindfulness* venne introdotta verso la fine dell'800 da uno studioso inglese del Buddhismo, Thomas W. Rhys Davids, per tradurre il termine pāli *sati*, in italiano tradotto con "consapevolezza del momento presente" o con "presenza mentale", e, in abbinamento al vocabolo *meditation*, *mindfulness meditation* ("meditazione di consapevolezza"), per riferirsi a *vipassanā bhāvanā*, la pratica meditativa di "visione profonda" insegnata dal Buddha nel *Satipaṭṭhāna Sutta* (*Il grande discorso sui fondamenti della presenza mentale*) tramite cui è possibile coltivare *sati*. Una traduzione alternativa e molto diffusa del termine *vipassanā*, è "insight meditation". Essa ne fa risaltare una caratteristica basilare: l'aspetto intuitivo. La comprensione che si può realizzare tramite la meditazione *mindfulness* non necessita dell'ausilio di processi di ragionamento perché è intuitiva (dal latino *intueri*, "vedere dentro") cioè immediata e diretta. (Gunaratana, 1995; Achaan Sumedho, 2005; De Pisapia e Gregucci, 2017; Giommi, 2017).

Il MBSR è stato, in ordine temporale, il primo protocollo di intervento basato sulla *mindfulness* sviluppato nel contesto clinico allo scopo di ridurre lo stress ed alleviare la sofferenza. Esso è articolato in 8 settimane durante le quali i partecipanti assumono l'impegno di apprendere ed attuare regolarmente diverse pratiche ispirate alla meditazione *vipassanā* ed all'*hata yoga* (Kabat-Zinn, 2003, 2005). Va però precisato che Kabat-Zinn ha impiegato il termine *mindfulness* evitando di richiamare esplicitamente i concetti ad esso associati nella prospettiva buddhista e ricorrendo a definizioni operazionali che nel corso del tempo hanno assunto diverse sfumature per descriverne le sfaccettature. Ad esempio, due differenti definizioni citate dallo stesso Kabat-Zinn in un articolo in cui ripercorre le origini del MBSR (Kabat-Zinn, 2011) sono

“paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally” (1994); “the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment and non-judgmentally” (2005), dove utilizza il termine “non-judgmentally” per indicare un atteggiamento non-reattivo rispetto ai giudizi ed alle opinioni che emergono alla coscienza, momento per momento. Le pratiche che caratterizzano il MBSR sono imperniate sulla coltivazione della consapevolezza del respiro, del corpo (“body scan”) e dei processi mentali (l’attenzione viene portata sui suoni, sui pensieri, sulle emozioni, ecc.).

Il MBSR ed altri protocolli di intervento costruiti assumendo come modello di riferimento il MBSR, come la Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), hanno dimostrato di essere efficaci nel trattamento di diversi disturbi, come la depressione, l’ansia, l’insonnia, le dipendenze, i disordini alimentari, il dolore cronico, ecc. (Goldberg, Tuckerd, Greene, Davidson, Wampold, Kearney, e Simpson, 2018; Zhang, Lee, Mak, Ho, e Wong, 2021). Inoltre, ad esempio, diverse ricerche hanno messo in luce che il loro impiego può comportare benefici anche nell’ambito della psicologia del lavoro e delle organizzazioni, nella psicologia dell’educazione e nella psicologia dello sport (Van Gordon, Shonin, e Griffiths, 2017; Van Gordon, Saphiang, e Shonin, 2022).

A partire dal 2005 circa, si è manifestato un sempre maggiore interesse per lo studio delle pratiche buddhiste orientate ad accrescere la consapevolezza socioemotiva (empatica) ed etica, come la meditazione della compassione e la meditazione di gentilezza amorevole (*mettā*), che combinano l’atto intenzionale di dirigere l’attenzione con, rispettivamente, pensieri rivolti ad alleviare la sofferenza propria e altrui ed a sviluppare amore-benevolenza verso sé stessi e gli altri. Secondo le evidenze di vari studi, questi due tipi di pratiche possono produrre benefici nel trattamento di varie patologie (es. ansia, depressione) e contribuire ad accrescere il benessere favorendo il miglioramento della capacità di autoregolazione emotiva (Shonin, et al., 2015).

Dal 2013, la ricerca è stata rivolta anche ad esplorare le caratteristiche delle pratiche mirate allo sviluppo della saggezza (*paññā*), una delle tre virtù e discipline, insieme con l’etica (*sīla*) e con

la meditazione, che, nell'ottica buddhista, sono necessarie per raggiungere la liberazione dalla sofferenza, il traguardo del percorso spirituale (Van Gordon, Shonin, e Griffiths, 2017; Van Gordon et al., 2021; Van Gordon, Saphiang, e Shonin, 2022). La saggezza svolge un ruolo fondamentale nel contrastare l'ignoranza (*avijjā*), la condizione di inconsapevolezza che, impedendo di comprendere che tutti i fenomeni della realtà sono transitori e privi di esistenza intrinseca, compreso il sé individuale, costituisce la causa più profonda della sofferenza. Dall'ignoranza consegue la reificazione della rappresentazione mentale del proprio sé, ossia la falsa credenza che il sé sia dotato di sostanzialità, da cui derivano pensieri dicotomici del tipo “questo è mio”, “questo non è mio”, la brama, l'avversione, l'attaccamento, ed altri stati mentali afflittivi, come l'invidia, l'arroganza, ecc. (Bhikkhu Bodhi, 1991; Pasqualotto, 2008, 2012; Giles, 2019).

A tal proposito, va tenuto presente che, nell'ambito buddhista, per attaccamento si intende uno stato mentale dal quale inevitabilmente deriva sofferenza, che può manifestarsi attraverso diverse forme (es. possessività, compulsione, evitamento difensivo, ecc.), e che soggettivamente viene vissuto come una pressione interna, cognitiva ed emotiva, che spinge ad aggrapparsi ad oggetti o esperienze percepiti come positivi e ad evitare oggetti ed esperienze percepiti come negativi. Nella condizione di attaccamento, le persone hanno la percezione che il loro livello del benessere dipenda dalla situazione contingente, cioè dal verificarsi di particolari circostanze (Sahdra, Shaver, e Brown, 2010; Shonin, Van Gordon, e Griffiths, 2014). La manifestazione dell'interesse per lo studio dei principi e delle pratiche relative all'etica ed alla saggezza è stata accompagnata dall'elaborazione di interventi basati sulla *mindfulness* di seconda generazione nei quali sono stati integrati alcuni dei principi e delle pratiche suddetti, e che perciò risultano più vicini all'approccio alla meditazione della tradizione buddhista rispetto a quelli di prima generazione come il MBSR o la MBCT. In particolare, per quanto attiene alla saggezza, rivestono un ruolo primario un insieme di concetti strettamente connessi tra loro quali l'impermanenza, il non-sé, la vacuità, il non-attaccamento, poiché la loro comprensione per

esperienza diretta attraverso la meditazione conduce alla decostruzione dell'illusione che esista un "io" o un "sé" autonomo e indipendente e quindi favorisce il benessere (Van Gordon et al., 2021; Van Gordon, Sapthiang, Shonin, 2022).

Il non-attaccamento, che non va confuso con l'indifferenza, il disinteresse, la mancanza di cura, può essere descritto come la capacità di relazionarsi con le proprie esperienze in modo flessibile, equilibrato, non-reattivo, e di non rimanere aggrappati al desiderio di trattenere ciò che viene percepito come piacevole e di separarsi da ciò che viene percepito come spiacevole (es. oggetti fisici, idee, immagini). Gli alti e bassi della vita (es. raggiungimento di obiettivi professionali, malattie, la perdita di persone care) forniscono continuamente l'opportunità di sperimentare il non-attaccamento (Sahdra, Shaver, e Brown, 2010; Sahdra, Ciarrochi, e Parker, 2016)

Tra i protocolli di seconda generazione, rientra ad esempio il Meditation Awareness Training (MAT), le cui caratteristiche saranno specificate nella parte finale di questo lavoro, che ha dimostrato di potere contribuire al miglioramento del livello del benessere in popolazioni non cliniche e cliniche e di costituire un trattamento efficace per lo stress, il dolore cronico, l'ansia, la depressione ed alcune forme di dipendenza comportamentale come il workaholism ed il gioco d'azzardo patologico (Shonin, Van Gordon, e Griffiths, 2013; Van Gordon et al., 2019; Van Gordon et al., 2021; Van Gordon, Sapthiang, e Shonin 2022).

3. I contenuti fondamentali della dottrina buddhista

3.1 La meditazione

Le due basilari pratiche meditative della tradizione buddhista sono: *samathā*, la pratica di concentrazione, nota anche come “tranquillo dimorare”, e *vipassanā*, la meditazione di “visione profonda”.

Praticare *samathā* significa concentrare l’attenzione su uno specifico oggetto di meditazione (es. il respiro) in modo continuo, cercando di non distrarsi. Questo tipo di meditazione consente di rilassare la mente e di sviluppare gioia e serenità interiori, e con un impegno costante e prolungato, di raggiungere stati di assorbimento meditativo sempre più profondi (*jhāna*).

La meditazione di concentrazione, promuovendo uno stato di calma mentale stabile, costituisce un importante sostegno per la meditazione *vipassanā*, “una forma di educazione mentale” (Gunaratana, 1995, p. 38) che consente di coltivare la retta consapevolezza (retta presenza mentale) tramite cui è possibile riuscire a comprendere intuitivamente la natura insoddisfacente, impermanente, insostanziale di tutti i fenomeni. La “visione profonda” viene praticata prestando intenzionalmente attenzione al manifestarsi dell’esperienza, momento per momento. “La consegna è la pura osservazione di tutto ciò che si produce nel momento stesso in cui si produce, cavalcando l’incalzare degli eventi come un abile surfista cavalca le onde dell’oceano. Si tratta di un tornare al presente, di un radicare nel presente senza divagare o sgusciare via” (Bhikkhu Bodhi, 1991, p. 76). L’attenzione prestata durante la meditazione *vipassanā* ha un’intensità particolare, maggiore rispetto a quella della coscienza ordinaria ed è una “nuda attenzione”, espressione di una “consapevolezza senza scelta”: i giudizi e le interpretazioni che emergono alla coscienza vengono sospesi, nel senso che viene preso atto della loro comparsa in modo chiaro e preciso e vengono “lasciati andare”. “Nella nuda attenzione non c’è spazio per aggrapparsi, non c’è compulsione a proiettare i nostri desideri sulle cose. C’è soltanto un’intensa presenza all’esperienza nella sua nuda immediatezza, con attenzione, precisione e sollecitudine” (Bhikkhu Bodhi, 1991, p. 77). Secondo le indicazioni del *Satipaṭṭhāna Sutta*, la

retta consapevolezza viene sviluppata tramite la contemplazione consapevole del corpo, delle sensazioni, degli stati mentali, dei *dhamma* (le “quattro nobili verità”, gli “aggregati dell’attaccamento”, ecc.)⁶.

La pratica della presenza mentale inizia dalla consapevolezza del corpo, ed in particolare solitamente dalla consapevolezza del respiro (*ānāpānasati*), portando l’attenzione sui punti di contatto del flusso dell’aria con le narici durante le fasi dell’inspirazione (*ānā*) e dell’espirazione (*pāṇa*) nel loro spontaneo verificarsi. Il respiro non deve essere manipolato in modo volontario, ad esempio accentuandolo o rallentandolo, ma va lasciato fluire liberamente. È normale che dopo un po' di tempo, generalmente nell’ordine di grandezza di pochi secondi, la mente venga distratta da qualche pensiero, immagine, ricordo (“mind wandering”), ed allora, prendendo atto di ciò che è accaduto e con un atteggiamento non giudicante, gentile ma fermo, si dovrà riportare l’attenzione al respiro. Questa dinamica si ripeterà molte volte, e, anche se potrebbe sembrare paradossale, nel momento in cui si prende coscienza che la mente si è distratta si sta sperimentando la consapevolezza. È importante chiarire che per atteggiamento “non giudicante” non si intende un atteggiamento autoindulgente o passivo, ma la disponibilità a prendere atto di ciò che sorge alla coscienza nel corso della meditazione ed a “lasciarlo andare” senza reagire.

Un ulteriore esempio di consapevolezza del corpo è quella che si riferisce al prestare attenzione alle sue parti, dalla punta dei piedi fino alla sommità della testa (Gunaratana, 1995; Fabbro e Crescentini, 2016; Fabbro, 2019).

La consapevolezza delle sensazioni si riferisce alla qualità affettiva dell’esperienza in relazione agli stimoli percepiti (sensoriali, pensieri, ecc.); essa può essere piacevole, spiacevole, neutra e di diversa intensità. In generale, in assenza di consapevolezza, le sensazioni tendono ad innescare stati mentali non salutari (es. le sensazioni piacevoli nutrono la brama, mentre le

⁶ Le “quattro nobili verità” e gli “aggregati dell’attaccamento” sono temi trattati nel prossimo paragrafo. Per ulteriori approfondimenti si può consultare, ad esempio, *Satipaṭṭhāna. Il cammino diretto* (Bhikkhu Anālayo, 2018) o *Il Nobile Ottuplice Sentiero* (Bhikkhu Bodhi, 1991).

sensazioni spiacevoli condizionano l'avversione), ma è possibile interrompere questa reattività automatica in virtù della consapevolezza delle sensazioni, notandole e prendendone atto con un atteggiamento equanime, senza assecondarle o negarle. Ciò consente di realizzare che la brama o l'avversione non sono rivolte agli stimoli, ma alle sensazioni ad essi associate. L'osservazione consapevole delle sensazioni permette di cogliere la loro transitorietà e di disidentificarsi da esse. La "nuda attenzione" ha quindi un potere liberatorio, poiché consente di osservare in profondità i meccanismi della propria reattività, di comprenderli e decostruirli.

La consapevolezza degli stati mentali riguarda la capacità di riconoscere la presenza o l'assenza degli stati mentali salutari (es. compassione, pace) e non salutari (es. brama, avversione, ignoranza).

La contemplazione dei cinque aggregati, che rientra tra le pratiche di consapevolezza dei *dhamma*, rappresenta un passaggio cruciale nella comprensione di *anattā* poiché consente di riconoscere gli schemi di identificazione e attaccamento attraverso cui si manifesta il senso del sé e di mettere in luce che ad essi, singolarmente o globalmente, non corrisponde e non è associata un'entità individuale permanente ed intrinsecamente esistente. Gli schemi possono manifestarsi attraverso varie forme: identificare il sé con uno o con tutti gli aggregati, considerare il sé come proprietario degli aggregati, considerare il sé dentro gli aggregati, eccetera. Per rilevare il carattere impermanente di ciascuno dei cinque aggregati è necessario prestare attenzione al loro sorgere, mutare, svanire. Uno degli approcci per comprenderne la natura condizionata consiste nell'unire la meditazione concentrativa con la pratica della visione profonda ed andare alla ricerca di qualcosa che corrisponda ad un sé intrinsecamente esistente, a partire dalla domanda "dov'è esattamente il sé?". L'attenzione viene diretta alla ricerca di un sé dotato di natura propria dapprima focalizzandola su ogni parte del corpo (primo aggregato) e sugli aspetti mentali, poi al di fuori di essi, e se non si riesce ad individuarlo, si procede meditando su tale assenza. Questo processo di ricerca analitica si conclude constatando che un sé intrinsecamente esistente non può essere localizzato. Ciò non implica la negazione tout court

del sé, poiché nella vita quotidiana si susseguono continuamente situazioni in cui emerge un senso del sé sostanziale, ed anche in modo molto evidente, come quando ad esempio si provano emozioni intense dopo avere ricevuto offese o accuse ritenute ingiuste, per cui non resta che concludere che il sé di cui si ha esperienza esiste come risultato di una designazione concettuale. Va sottolineato che nella meditazione sulla vacuità del sé l'oggetto che si deve confutare non è il sé convenzionale ma è invece il sé dotato di natura propria⁷ (Piana, 2014; Bhikkhu Analayo, 2018; Van Gordon et. al., 2021).

3.2. Le quattro nobili verità

Uno degli insegnamenti primari della dottrina del Buddha, la cui esposizione riflette lo schema di intervento medico articolato in diagnosi, eziologia, prognosi e cura (Magno, 2012), è costituito dalle “quattro nobili verità”⁸: la verità di *dukkha*, la verità del sorgere di *dukkha*, la verità della cessazione di *dukkha*, la verità del sentiero che conduce alla liberazione da *dukkha*. *Dukkha* è un vocabolo della lingua pāli, perlopiù tradotto con termini quali dolore, sofferenza, malessere, che significa “intollerabile”, “insoddisfacente”, usato per indicare uno stato di insoddisfazione derivante dalla mancata corrispondenza tra le aspettative e le esperienze vissute o anche un sentimento di incompletezza (Bhikkhu Bodhi, 1991; Achaan Sumedho, 2008; Bhikkhu Anālayo, 2021).

Le forme assunte da *dukkha* sono: *dukkha-dukkha*, la sofferenza intesa nell'accezione più comune, cioè quella collegata, ad esempio, alla malattia, alla vecchiaia, alla morte, al trovarsi vicini a ciò che non piace o separati da ciò che si desidera; *viparināma-dukkha*, la sofferenza connessa al cambiamento di situazioni contingenti felici; *saṅkhāra-dukkha*, la sofferenza associata alla natura condizionata dell'esistenza (Pasqualotto, 2008; Magno, 2012). L'ultima

⁷ Il concetto del sé convenzionale si riferisce alla “verità convenzionale”, tema illustrato nel quarto paragrafo di questo capitolo.

⁸ Secondo la tradizione buddhista furono esposte dal Buddha per la prima volta nel “Discorso della messa in moto della ruota del *Dhamma*” (*Dhammacakkappavattana Sutta*), noto anche come “Sermone di Benares” (Magno, 2012, p.19).

forma di sofferenza elencata attiene all'“io” o “sé”, che nell'insegnamento buddhista è concettualizzato come il prodotto della combinazione di processi mutevoli ed interrelati definiti “aggregati dell'attaccamento” (*upādānakkhandha*). Gli aggregati, in tutto cinque, di cui il primo comprende gli elementi materiali, mentre gli altri quattro si riferiscono agli aspetti mentali, costituiscono le componenti dell'esistenza soggettiva empirica (Bhikkhu Bodhi, 1991; Pasqualotto, 2008; Gombrich, 2012; Bhikkhu Anālayo, 2018). Essi sono:

- la forma materiale (*rūpa*), ossia l'insieme degli aspetti della dimensione fisica dell'esperienza rilevati attraverso gli organi di senso (solidità, fluidità, calore, movimento);
- la sensazione (*vedanā*), cioè la valenza dell'esperienza sensoriale, che può essere piacevole, neutra, spiacevole;
- la percezione (*saññā*), intesa come la capacità di identificare e classificare gli oggetti;
- le formazioni mentali (*saṅkhāra*), aggregato che comprende le volizioni e le emozioni;
- la coscienza (*viññāna*), che emerge e si sviluppa in relazione con gli altri aggregati, e che costituisce lo spazio interiore nel quale avvengono i processi mentali. “L'atto dell'essere coscienti è il principale responsabile nel fornire un sentimento di coesione soggettiva, della nozione di un «io» sostanziale dietro all'esperienza” (Bhikkhu Anālayo, 2018, p. 242).

Quindi, in tale ottica, il sé non è autosufficiente e non una ha consistenza propria, ma è un flusso in continuo divenire determinato da funzioni e stimoli interrelati. Più in generale, nella prospettiva della “co-produzione condizionata” o “originazione dipendente” (*paticcasamuppāda*), ulteriore principio cardine della dottrina buddhista, tutti i fenomeni della realtà hanno una natura relazionale: sono condizionati, cioè dipendono da cause e condizioni, e contemporaneamente condizionanti.

La causa più evidente del sorgere di *dukkha* è *taṇhā*, la “sete” (“desiderio ardente”) o brama (avidità), la cui diretta conseguenza è l'attaccamento (*upādāna*) agli oggetti verso cui essa è

rivolta. L'avidità deriva dall'ignoranza (*avijjā*), intesa non come mancanza di istruzione o cultura, ma come stato di inconsapevolezza che oscura la comprensione di *dukkha* e delle altre due caratteristiche fondamentali che accomunano tutti i fenomeni della realtà, ovvero *aniccatā*, l'impermanenza, ed *anattā*, il non-sé, ossia l'insostanzialità o l'assenza di esistenza autonoma. L'ignoranza costituisce quindi il terreno da cui sorgono percezioni distorte e convinzioni erranee, la brama e l'attaccamento. L'attaccamento si manifesta attraverso molteplici sfumature nei confronti degli oggetti (attaccamento al desiderio: di appropriarsene, di consumarli, di utilizzarli per perseguire degli scopi, ecc.) e degli aggregati che, a causa dell'ignoranza vengono qualificati come rappresentazioni di un io o sé intrinsecamente esistente (Pasqualotto, 2012). L'ignoranza implica l'invischiamento nel ciclo delle rinascite (*samsāra*).

L'idea di *samsāra*, nata nell'ambito della tradizione induista e risalente ad un'epoca anteriore alla nascita del Buddhismo (VII-VIII secolo a.C.), era accompagnata dalle idee della reincarnazione e della retribuzione *karmica*. Chi le abbracciava nutriva la convinzione che esistesse un'anima individuale e immortale, la quale al momento della morte fisica si sarebbe trasferita in un altro corpo e che le condizioni della vita futura sarebbero state determinate dalla qualità delle azioni, positive o negative, della vita in corso. La dottrina buddhista non mantenne l'idea dell'esistenza di un'anima individuale e immortale che si reincarna passando di vita in vita, poiché non dimostrabile, ed adottò i concetti di *karma* e di *samsāra*, però modificandoli (Nhat Hanh, 2018). Il termine sanscrito *karma*, *kamma* in pāli, che letteralmente significa "azione", nel buddhismo viene usato per riferirsi alla legge universale di causa-effetto, secondo cui qualsiasi azione intenzionale, fisica, verbale, mentale, produce effetti positivi o negativi, in base al tipo di intenzione, positiva o negativa che la sottende. A tal proposito va sottolineato che l'elemento che conferisce valore morale alle azioni è la volontarietà. Per cercare di spiegare questo concetto in modo semplice, spesso viene detto: "se fai il bene, ricevi il bene; se fai il male, ricevi il male; perciò dovresti comportarti bene, non male" (Achaan Sumedho, 1997, p. 60), ma va precisato che l'insegnamento non pone a fondamento delle azioni da adottare un

principio di giustizia o aspettative di ricompense e punizioni, quanto invece il prendere atto che è necessario valutare le azioni che si intende attuare o non attuare considerando le conseguenze che esse producono (Rahula, 1984; Pasqualotto, 2012).

Una spiegazione del concetto di rinascita coerente con le attitudini non-metafisica e non-dogmatica del *Dhamma*, a mio avviso, è espressa in modo chiaro in un saggio del monaco buddhista Achaan Sumedho (Achaan Sumedho, 1997, pp. 52-60). Dopo avere ricordato che la teoria della reincarnazione non appartiene al buddhismo, egli spiega che “la rinascita è mentale, non fisica”, che può essere osservata direttamente nelle situazioni concrete e che si può esserne testimoni meditando, senza la necessità di credere in una teoria che la riguardi, in quanto essa avviene continuamente in ciò che le persone fanno. Achaan Sumedho prosegue chiarendo che *“poiché non c’è alcun sé, non vi è nulla che rinasca come essenza personale o come anima, che sopravviva da una vita all’altra. È il desiderio che rinasce, alla costante ricerca di qualcosa in cui assorbirsi o in cui trasformarsi”*. Ad esempio, la rinascita avviene quando ci si sente infelici o depressi e si cerca qualcosa da cui trarre sensazioni piacevoli, o che consenta di allontanare le sensazioni spiacevoli che si stanno provando.

Il “desiderio ardente” può essere classificato in tre tipologie (Achaan Sumedho, 1997, 2008; Pasqualotto, 2012):

-Kāma-taṇhā è la brama del piacere dei sensi, cioè la brama rivolta verso oggetti, suoni, gusti, immagini, attraverso i quali si può ricavare piacere. Le sensazioni piacevoli in quanto tali non costituiscono fattori mentali non salutari e nemmeno il desiderio indirizzato verso ciò che è piacevole: la sofferenza è generata dall’attaccamento che li accompagna.

-Bhava-taṇhā è la brama di affermare l’esistenza e di divenire, rivolta verso i cinque aggregati e le loro manifestazioni (es. la brama di diventare uno scrittore famoso, la brama di realizzare progetti e scenari futuri).

-Vibhava-taṇhā è la brama di negare l’esistenza, di annullamento, di sbarazzarsi di qualcosa. Achaan Sumedho, ad esempio, racconta che anche la sua vita monacale non ne è immune e che

si estrinseca, ad esempio, nella brama di disfarsi di tutti i difetti, le impurità, le cattive abitudini. *Bhava-taṇhā* e *Vibhava-taṇhā* spesso sono associate tra loro e vanno a formare due lati della stessa medaglia.

La cessazione di *dukkha* può essere realizzata attraverso la liberazione dalla brama (terza nobile verità). L'estinzione della "sete" è il frutto della rinuncia a qualsiasi forma di attaccamento, che consente già in vita di instaurare il *nibbāna* (sanscrito: *nirvāna*), uno stato di benessere in cui la credenza in un sé intrinsecamente esistente cessa (Pasqualotto, 2008).

Il percorso che conduce alla liberazione da *dukkha* è "la via di mezzo" o "nobile ottuplice sentiero" (quarta nobile verità), rappresentato nell'iconografia buddhista da una ruota con otto raggi, ciascuno dei quali simboleggia altrettanti fattori da coltivare, i quali vengono tradizionalmente raggruppati in tre tipi di addestramenti (saggezza, etica, meditazione o concentrazione):

| | |
|--------------------|---|
| | retta comprensione o retta visione |
| saggezza | (<i>sammā diṭṭhi</i>) |
| (<i>paññā</i>) | retta motivazione o retto pensiero |
| | (<i>sammā saṅkappa</i>) |
| | retta parola |
| | (<i>sammā vācā</i>) |
| etica | retta azione |
| (<i>sīla</i>) | (<i>sammā kammanta</i>) |
| | retta condotta di vita o retti mezzi di sussistenza |
| | (<i>sammā ājiva</i>) |
| | retto sforzo |
| | (<i>sammā vāyāma</i>) |
| meditazione o | retta consapevolezza o retta presenza mentale |
| concentrazione | (<i>sammā sati</i>) |
| (<i>samādhi</i>) | retta meditazione o concentrazione |
| | (<i>sammā samādhi</i>) |

Caposaldo del sentiero è lo sviluppo della saggezza, l'antidoto all'ignoranza che rende possibile il distacco dalla brama. La saggezza è costituita dalla retta comprensione e dalla retta

motivazione. La retta comprensione consiste: 1) nella comprensione della legge del *kamma*, secondo cui dalle azioni intenzionali fisiche, verbali, mentali, basate su stati mentali non salutari (c.d. “inquinanti”), come ad esempio l’avversione e l’avidità, deriva sofferenza per sé stessi e per gli altri, mentre dalle azioni motivate da fattori mentali salutari, come la gentilezza amorevole e la compassione (*karuṇā*) discendono frutti positivi; 2) nella comprensione delle “quattro nobili verità”, che inizialmente è una conoscenza di tipo concettuale, quindi limitata, ma che in virtù dello sviluppo dei fattori dell’etica e della meditazione, al termine del sentiero diventa una piena comprensione intuitiva.

La retta motivazione riguarda l’aspetto intenzionale ed è costituita da tre tipi di spinte: la rinuncia o non-attaccamento (il “lasciare andare”), la gentilezza amorevole, la compassione.

L’etica comprende: la retta parola, la retta azione, la retta condotta di vita.

La retta parola consiste nell’adottare un linguaggio appropriato evitando di mentire, di dire calunnie, di insultare, di chiacchierare inutilmente.

La retta azione consiste nell’astenersi: dal togliere la vita, dal rubare, dalle attività sessuali non lecite.

La retta condotta di vita riguarda le modalità attraverso cui ci si guadagna da vivere, che devono rispettare la legalità, essere basate sull’onestà e non devono procurare danno agli altri.

I tre fattori successivi si riferiscono alla disciplina della meditazione, che è trattata in modo articolato nel primo paragrafo di questa sezione.

Il retto sforzo consiste nell’applicare un impegno appropriato per prevenire la comparsa di stati mentali non salutari, abbandonare quelli non salutari già presenti, favorire l’emergere di stati salutari e consolidare quelli salutari già sorti.

La retta consapevolezza è la capacità di prestare un’attenzione intensificata, con un atteggiamento equanime, verso ciò che accade momento per momento, mentre la retta concentrazione è la capacità di mantenere un’attenzione focalizzata su un unico oggetto senza distrarsi (Rahula, 1984; Bhikkhu Bodhi, 1991; Pasqualotto, 2008; Fabbro, 2019).

3.3 Le tre caratteristiche fondamentali dei fenomeni

L'enunciazione più nota delle tre caratteristiche fondamentali dell'esistenza fenomenica (*ti-lakkhaṇa*) è contenuta nel XX capitolo di uno dei più famosi testi della tradizione buddhista, il *Dhammapada* (versi 277, 278, 279): “Tutte le cose condizionate sono impermanenti”, “Tutte le cose condizionate sono sofferenza”, “Tutti i fattori dell'esistenza sono privi di sé” (“*Sabbe saṅkhāra anicca*”, “*Sabbe saṅkhāra dukkha*”, “*Sabbe dhamma anattā*”). Va precisato che il termine *saṅkhāra*, già riportato in precedenza, può assumere diversi significati, in quanto designa “ciò che determina e ciò che è determinato, i componenti ed i composti” (Magno, 2012, p. 25), o in altre parole, può riferirsi “a un processo o al risultato di quel processo” (Gombrich, 2012, p. 103 e pp. 189-190). Esso viene utilizzato per indicare uno dei cinque aggregati dell'attaccamento ed anche tutti i fenomeni e gli eventi di cui si può avere esperienza, i quali, secondo l'insegnamento del Buddha, hanno una natura condizionata o co-effettuata (concausale). Il verso 277, riferendosi proprio all'ultimo significato elencato del termine *saṅkhāra*, afferma che “tutte le cose condizionate sono impermanenti”, cioè, sorgono, mutano, ed hanno una fine (Gombrich, 2012). L'asserzione secondo cui tutto ciò che esiste è *anattā*, cioè privo di sé, significa che ogni elemento della realtà fisica o mentale, a qualsiasi livello, inclusa l'idea di una identità personale, non è autonomo, indipendente, e che esiste come risultato mutevole di condizioni e relazioni. Quindi, l'io esiste, ma non come sostanza in sé e per sé, ed anche i cinque aggregati sono privi di autonomia e ciascuno di essi esiste come realtà relazionata, cioè costituita necessariamente dalla relazione con gli altri aggregati (Pasqualotto, 2008).

La sofferenza associata alla natura condizionata dell'esistenza deriva dall'attaccamento dell'io empirico ai cinque aggregati, poiché essi vengono identificati con un sé immutabile ed autosufficiente a causa di una visione erronea della realtà dovuta all'ignoranza. Detto in altre parole, gli aggregati, in quanto flussi transitori e privi di sostanzialità, non offrono alcuna base solida che sopravviva all'impermanenza, e quindi rivolgere loro la brama e l'attaccamento

genera sofferenza (Bodhi, 1991). La comprensione di *anattā* implica il disvelamento dell'illusione dell'esistenza di un sé permanente e indipendente, che non è altro che la proiezione della brama di esistere sugli aggregati e che perciò costituisce oggetto di attaccamento.

Gli aggregati vengono anche descritti, tramite l'ausilio di una metafora, come un fardello che le persone si addossano a causa della brama e dell'attaccamento rivolti nei suoi confronti; addossarsi il fardello provoca sofferenza, ma è possibile realizzare la liberazione dalla sofferenza deponendolo, attraverso il distacco dalla brama⁹. Ciò presuppone che ogni aggregato debba essere considerato, in virtù della saggezza, com'è: “Questo non è mio, questo non sono io, questo non è il mio sé”¹⁰ (Magno, 2012).

Va sottolineato che la dottrina del Buddha:

- non è nichilista poiché non nega la realtà, ma nega, invece, basandosi sugli esiti di un processo conoscitivo incentrato sulla comprensione intuitiva, che gli elementi della realtà siano autosufficienti e permanenti;
- è caratterizzata da un obiettivo pratico, l'eliminazione della causa della sofferenza, che può essere realizzata in vita, e non da finalità speculative (Pasqualotto, 2008).

3.4 Il non-sé e la vacuità

Una posizione di rilievo tra gli esponenti della tradizione buddhista che hanno contribuito ad approfondire la dottrina originaria del Buddha è occupata da Nāgārjuna. Vissuto verso la fine del II secolo dopo Cristo, è considerato il fondatore della “Scuola della via di mezzo” (*Mādhyamika*), nota anche come “Scuola del vuoto” (*Śūnyavāda*) poiché l'aspetto peculiare dell'insegnamento che proponeva era rappresentato dal concetto della “vacuità”, *śūnyatā* in sanscrito, una radicalizzazione del concetto di *anattā*. La spiegazione del concetto della vacuità

⁹ *Samyutta Nikāya*, III, I, 22 (citato in Magno, 2012, p. 28).

¹⁰ “*Impermanenza e non sé*”, *Majjhima Nikāya*, 22 (Gnoli, 2001, p. 243-245).

da parte di Nāgārjuna trova la sua più profonda espressione nell'opera *Madhyamakakārikā* (“Le stanze della via di mezzo”) la cui finalità è quella di dimostrare l'incongruenza della posizione di un'altra scuola buddhista¹¹, che per cercare di dipanare alcune questioni problematiche riguardanti la dottrina originaria del Buddha, in primis quella di conciliare il principio del non-sé con la legge del *kamma*, aveva introdotto la nozione di *svabhāva*, ossia di sostanzialità o di natura intrinseca (natura propria) dei *dhamma*, intesi come elementi ultimi, istantanei e indivisibili che costituirebbero la base del mondo fenomenico. L'insegnamento originario del non-sé, attraverso il concetto di *sūnyatā*, viene integrato e rafforzato per sottolineare che tutti i fenomeni, e quindi non solo il sé, sono vuoti di natura intrinseca. Nāgārjuna, rifacendosi al concetto di originazione dipendente, definisce la vacuità come la co-produzione condizionata delle cose, poiché tutto ciò che esiste (qualsiasi cosa, compreso il sé) in quanto esistente come risultato di cause e condizioni, è privo di natura propria. Il discorso nāgārjuniano è complesso ed in diversi passaggi apparentemente contraddittorio, come ad esempio quando afferma che “*gli esseri sono privi di identità di natura in ragione del fatto che si osserva il loro mutamento. Ma un essere privo di identità di natura non esiste, dandosi che agli esseri inerisce la vacuità*”¹². Questa affermazione mette in luce che anche il termine “vacuità” è un'espressione metaforica, che svolge cioè una funzione strumentale, poiché non esiste alcun soggetto (o qualcosa) esistente come realtà autosufficiente dotata della proprietà intrinseca di essere vuota di sostanzialità. Consco del fatto che l'uso del linguaggio implica l'inevitabile tendenza a reificare ciò che viene pensato e nominato, compreso il concetto di *sūnyatā*, ovvero a considerare gli esseri e le cose come entità caratterizzate dalla proprietà di non avere natura propria, Nāgārjuna dichiara che la vacuità “*è una designazione linguistica ed è esattamente la via di mezzo*”¹³. Nella prima parte di questa asserzione ribadisce che anche la vacuità non è qualcosa di autosufficiente, affermando che denominarla è un atto che ha un carattere

¹¹ La scuola *Sarvāstivāda* (Magno, 2012).

¹² *Madhyamakakārikā*, stanza (strofa) nr. 3, capitolo XXII (Magno, 2012, p. 186 e p.291).

¹³ *Madhyamakakārikā*, stanza nr.18, capitolo XXIV (Magno, 2012, p. 196 e p.323).

strumentale e convenzionale (Magno, 2012), mentre nella seconda parte fa coincidere la sua denominazione con “la via di mezzo”, cioè il cammino che consente di conseguire la liberazione dalla sofferenza, richiamando uno dei cardini dell’insegnamento buddhista, di cui il Buddha parla già a partire dal “Sermone di Benares”. Nei discorsi canonici il Buddha mette più volte in guardia i suoi interlocutori dall’intraprendere due vie opposte ed estreme, che anziché consentire di realizzare l’estinzione di *dukkha* generano ulteriore sofferenza poiché rappresentano altrettante forme di attaccamento: da un lato il dedicarsi alla ricerca spasmodica del piacere dei sensi e dall’altro il mettere in atto rigorosamente comportamenti improntati all’automortificazione. La “via di mezzo” viene anche definita come la non adesione (non attaccamento) sia ad una visione sostanzialista (tutto esiste) che ad una visione nichilista (tutto non esiste) ed è il risultato della comprensione intuitiva dell’impermanenza e dell’insostanzialità di tutti i fenomeni dell’esperienza, poiché essi sorgono in dipendenza di cause e condizioni, compreso ciò che di cui si ha esperienza come sé individuale, che si estrinseca attraverso i cinque aggregati (Magno, 2012). Anche l’adesione dogmatica alla vacuità costituisce una forma di attaccamento e quindi una fonte di sofferenza, perciò Nāgārjuna sostiene che l’autentica comprensione della vacuità implica l’abbandono di tutte le teorie e che *“quanto a quelli che fanno della vacuità una teoria, costoro sono stati detti incurabili”*¹⁴. È importante rimarcare che il concetto di vacuità di esistenza intrinseca non deve essere assimilato ad un concetto nichilista e che una tale credenza erronea può comportare anche importanti conseguenze negative, come ad esempio la negazione delle responsabilità personali delle azioni intenzionali. Affermare che tutti i fenomeni sono vuoti di esistenza intrinseca non equivale ad asserire che sono inesistenti, ma significa dire che sorgono come risultato della concomitanza di cause e condizioni e di designazioni linguistiche (concettuali).

Per esemplificare la nozione di vacuità, si può prendere in considerazione un oggetto di uso comune: un orologio da polso (Piana, 2014). Esso dipende: da cause e condizioni, poiché è il

¹⁴ *Madhyamakakārikā*, stanza nr.8, capitolo XIII (Magno, 2012, p. 187 e p.291).

risultato di un processo produttivo al quale hanno contribuito diversi fattori (gli operai, i macchinari, lo stabilimento, ecc.); da parti (il quadrante, gli ingranaggi, le lancette, ecc.); da una designazione mentale, in quanto denominato come orologio in riferimento ad una determinata base di designazione (la funzione di misurare il tempo).

Ulteriore nozione espressa dal Buddha e ripresa da Nāgārjuna, è quella delle due verità: la verità relativa o convenzionale, che riguarda l'esperienza quotidiana del mondo per come appare e viene descritta comunemente servendosi delle designazioni del linguaggio, in cui i fenomeni appaiono come dotati di sostanzialità o identità propria, e la verità ultima, che è la vacuità di esistenza intrinseca di tutti i fenomeni, o detto in altri termini, il sorgere dipendente.

Secondo la “Scuola della via di mezzo”, l'io dell'esperienza personale, che pensa, agisce ed è responsabile degli effetti delle proprie azioni intenzionali, e che viene qualificato dal soggetto come “io”, esiste al livello della verità convenzionale ed è designato meramente sulla base degli aggregati, mentre un io esistente intrinsecamente al livello della verità ultima non esiste.

La realizzazione della liberazione dalla sofferenza necessita della comprensione della realtà ultima, che a sua volta può essere resa possibile solo attraverso la comprensione della realtà convenzionale (Dalai Lama, 2016; Magno, 2012).

La vacuità è anche il tema del *Sutra del Cuore*¹⁵, considerato una delle massime espressioni della letteratura buddhista della “Perfetta comprensione” (*Prajñāpāramitā*), il cui messaggio viene spesso sintetizzato richiamando il verso “la forma è vacuità e la vacuità è forma”¹⁶. In un recente lavoro (2018), Thich Nhat Hanh ha proposto una nuova traduzione del *sutra* allo scopo di facilitarne la comprensione da parte del pubblico odierno, corredata da un esteso commento in cui riferendosi alla vacuità ed alla originazione dipendente utilizza anche il vocabolo *interessere* per indicare l'assenza di un sé separato dei fenomeni: qualsiasi cosa non esiste come entità indipendente e autosufficiente, è vuota di un sé separato ed esiste solo in

¹⁵ Probabilmente risalente al V o VI secolo d.C. (Nhat Hanh, 2018, p. 21).

¹⁶ Il termine “forma” è la traduzione di *rūpa*, il primo dei cinque aggregati (Nhat Hanh, 2018, p. 40).

quanto relazionata (interconnessa) con le altre. *Interessere* è un termine il cui uso è anche d'aiuto per evitare di cadere nelle trappole delle visioni sostanzialista e nichilista, entrambe erronee e fonti di sofferenza. Thich Nhat Hanh spiega che qualsiasi fenomeno porta “il marchio della vacuità”, sia nello spazio che nel tempo, e che la vacuità, a seconda della prospettiva da cui viene osservata, spaziale o temporale, può essere denominata, rispettivamente, *interessere* o impermanenza (Nhat Hanh, 2018, p. 51).

L'insegnamento sulla vacuità, in sintesi, nega l'esistenza di un sé permanente e separato ed allo stesso tempo afferma la realtà dell'esistenza empirica e la responsabilità etica.

4. Il non-sé del Buddhismo ed il concetto del sé della psicologia occidentale a confronto

In questo paragrafo verrà presentata una sintetica rassegna di alcune tra le più note concettualizzazioni relative al sé formulate in diversi ambiti della psicologia occidentale (per ulteriori approfondimenti si può fare, ad esempio, riferimento a: Van Gordon, Shonin, e Griffiths, 2017; Facco, Al Khafaji, e Tressoldi, 2019) da cui si può evincere che, a prescindere dalla teoria presa in considerazione, a differenza della prospettiva buddhista, il sé viene considerato un'entità intrinsecamente esistente.

Il primo autore a proporre una definizione del concetto di sé è stato William James (1890), che ha effettuato una distinzione tra l'”io”, cioè il sé che conosce, l'interprete dell'esperienza soggettiva, ed il “me” o “io empirico”, ossia il sé inteso come oggetto di conoscenza da parte dell'”io”, che è costituito da fattori raggruppabili in diverse classi: l'”io materiale” (riguarda la consapevolezza di avere un corpo, vestiti, oggetti, ecc.), l'”io sociale” (il riconoscimento ottenuto dalle altre persone), l'”io spirituale” (l'autocoscienza, gli atteggiamenti, gli interessi, le disposizioni). Seguendo un approccio analogo, Lewis (1990) ha proposto un modello caratterizzato da due dimensioni del sé: il “sé esistenziale”, attraverso cui una persona percepisce la propria individualità e continuità nel tempo; il “sé categorico”, ovvero la capacità di definire sé stessi in riferimento a criteri categoriali.

Per quanto riguarda la psicoanalisi, partendo all'iniziale contributo teorico del suo fondatore Sigmund Freud, basato sui costrutti di Es, Io, Super-Io, durante lo scorso secolo sono stati successivamente elaborati vari modelli in cui il concetto di sé ha assunto diversi significati, anche in relazione ad aspetti disfunzionali, come ad esempio: il “sé creativo” (Adler); il “vero sé” ed il “falso sé” (Winnicott); il “sé isolato” (Bettelheim); il “sé attuale”, il “sé reale”, il “sé idealizzato” (Horney); il “sé nucleare” ed il sé “grandioso” (Kohut).

Nella teoria della personalità di Rogers (1951), rappresentante di spicco della psicologia umanistica, il concetto di sé è contraddistinto da due aspetti: il “sé reale”, costituito dall'insieme

delle credenze, idee, percezioni che un individuo ha di sé stesso, ed il “sé ideale”, cioè l’idea del tipo di persona che si desidererebbe essere. Quanto più il “sé ideale” si avvicina al “sé reale”, tanto più il soggetto si sentirà realizzato.

Nella teoria della “discrepanza del Sé” di Higgins (1997), che è stata sviluppata nel contesto della psicologia sociale, il concetto di sé viene schematizzato in tre componenti: il “sé attuale” (l’immagine che si ha di sé stessi); il “sé ideale” (la rappresentazione di come si aspira ad essere); il “sé imperativo” (la rappresentazione di come si pensa di dovere essere in relazione ai doveri ed alle aspettative altrui). La discrepanza tra il “sé attuale” ed il “sé ideale” può stimolare l’individuo ad attivarsi per ridurre tale discrepanza, ma se è troppo marcata può costituire fonte di insoddisfazione e disagio e comportare anche stati depressivi. Da una eccessiva discrepanza tra il “sé attuale” ed il “sé imperativo” possono derivare stati di ansia (Castelli, 2004).

Ribadendo che i modelli a cui viene fatto riferimento in questo paragrafo sono esposti a titolo esemplificativo e che non forniscono un quadro esaustivo del tema trattato, va ricordato che alcuni autori hanno proposto formulazioni più olistiche del concetto del sé rispetto a quelle riportate in precedenza. Anch’esse, comunque, assumono l’esistenza di un sé intrinsecamente esistente. Probabilmente, la più nota è quella elaborata di Jung in ambito psicoanalitico. Secondo Jung, il funzionamento della mente dipende da tre componenti: la coscienza, che è governata dall’Io, l’inconscio personale e l’inconscio collettivo. L’inconscio collettivo contiene gli “archetipi”, cioè immagini e categorie mentali universali derivanti da una sorta di memoria filogenetica. La realizzazione del Sé avviene attraverso il processo psicologico dell’individuazione, che, sul versante intrapsichico è caratterizzato dal confronto tra l’Io e l’inconscio, mentre sul versante interpersonale comporta la costruzione di un senso del sé che contempera il senso di essere differenziati dall’ambiente ed anche di appartenervi intimamente (De Coro e Iberni, 2010).

5. La vacuità nell'ambito dei protocolli di intervento psicologico basati sulla meditazione

Il raggiungimento di una comprensione completa della vacuità richiede un impegno costante ed una quantità di tempo non definibile a priori, perciò il concetto di vacuità viene insegnato, a chi intraprende il sentiero buddhista, fin dall'inizio del percorso, in modo tale che esso possa essere interiorizzato gradualmente col progredire della pratica e dell'esperienza di vita.

Nell'ambito degli interventi psicologici basati sulla meditazione, dal 2005 circa, è emerso un crescente interesse verso i principi e le pratiche relativi alle discipline buddhiste dell'etica e della saggezza, che è stato accompagnato dalla formulazione di protocolli di seconda generazione, come ad esempio il Meditation Awareness Training (MAT), la Attachment-Based Compassion Therapy (ABCT), il Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS).

I protocolli di seconda generazione si differenziano da quelli di prima generazione, oltre che per il più ampio impiego di pratiche derivanti dalla tradizione buddhista, anche perché esplicitano le loro componenti psico-spirituali. Un ulteriore tratto distintivo dei nuovi protocolli è la presenza di insegnanti formati attraverso corsi per istruttori che generalmente prevedono diversi anni di supervisione (Van Gordon e Shonin, 2020).

Il Meditation Awareness Training (MAT) è un protocollo finalizzato alla promozione del benessere psicologico che include pratiche orientate a coltivare il non-attaccamento, la compassione, la gentilezza amorevole e ad indagare sull'impermanenza e sulla vacuità. I partecipanti al MAT vengono informati del fatto che esso include una componente psico-spirituale e che utilizza i principi buddhisti, con la precisazione che il training non ha finalità religiose. Il programma, della durata di 8 settimane, prevede seminari e workshop di gruppo con cadenza settimanale ed un impegno individuale quotidiano nella meditazione. Inoltre, coerentemente con l'approccio buddhista all'insegnamento della meditazione, include anche delle sessioni individuali in cui ogni partecipante può confrontarsi con gli insegnanti e ricevere dei feedback (Shonin, Van Gordon, e Griffiths, 2013). Diverse ricerche hanno dimostrato che

il MAT è efficace nel trattamento di varie patologie, quali ad esempio, la fibromialgia, i disturbi d'ansia, la depressione ed alcune forme di dipendenza comportamentale (es. workaholism, gioco d'azzardo patologico), nella riduzione dello stress lavoro-correlato, ed hanno anche messo in luce che può contribuire a migliorare la soddisfazione e le prestazioni lavorative. Inoltre, studi qualitativi sul MAT hanno evidenziato che l'esplorazione della vacuità, anche ad un livello introduttivo, favorisce la riduzione dell'attaccamento e la promozione del benessere psicologico e spirituale. Va però tenuto presente che non è agevole definire quali sono gli effetti terapeutici riconducibili esclusivamente all'insegnamento ed alla meditazione sulla vacuità in quanto nel MAT vengono utilizzati anche altri tipi di meditazione (meditazione della compassione, meditazione di gentilezza amorevole, ecc.) e di tecniche (es. discussioni di gruppo, psicoeducazione). A tal proposito è comunque utile considerare, ad esempio, una recente ricerca in cui sono stati coinvolti meditatori esperti, che ha messo in luce, in riferimento a scale che misurano il non-attaccamento, la compassione e le esperienze mistiche, la più elevata efficacia della meditazione sulla vacuità rispetto alla meditazione *mindfulness* (Van Gordon et al., 2019). Questo risultato è congruente con l'insegnamento buddhista, secondo cui la meditazione sulla vacuità favorisce la comprensione del fatto che tutti i fenomeni, incluso il sé, sono privi di natura propria e promuove il non-attaccamento (Van Gordon, et al. 2017). Il non-attaccamento, come evidenziato da un numero crescente di studi, è correlato positivamente con diversi indicatori relativi alla salute ed al benessere, quali ad esempio la non-reattività ed il comportamento prosociale (Van Gordon et al., 2021).

Tali risultati sono coerenti anche con quelli di varie ricerche effettuate nell'ambito della psicologia clinica, le quali hanno evidenziato che l'esperienza personale filtrata e valutata sulla base dell'assunzione che il concetto di sé sia qualcosa di fisso e immutabile può influenzare negativamente il benessere personale. È emerso, infatti, che in tal caso una percezione eccessivamente negativa del concetto di sé tende ad essere associata a disturbi come l'ansia o

la depressione, mentre una percezione eccessivamente positiva può risultare associata a disturbi come il narcisismo (Whitehead, Bates, Elphinstone, Yang, e Murray, 2018).

Conclusioni

Negli ultimi anni, l'insegnamento del non-sé e di altri principi e pratiche ad esso collegati che rientrano tra le discipline buddhiste della saggezza e dell'etica, sono diventati oggetto di un sempre maggiore interesse scientifico nel contesto della psicologia contemplativa. Nell'ottica buddhista, l'insegnamento del non-sé assume un'importanza fondamentale perché solamente tramite la sua comprensione è possibile raggiungere l'obiettivo del percorso spirituale: la completa liberazione dalla sofferenza. La ricerca ha stimolato la definizione di nuovi protocolli di intervento basati sulla meditazione (es. MAT, MBPBS), che rispetto a quelli di prima generazione (es. MBSR, MBCT), incentrati soprattutto sulla meditazione *mindfulness*, integrano e valorizzano altri basilari insegnamenti della tradizione buddhista relativi all'etica ed alla saggezza, come la compassione, la gentilezza amorevole, la vacuità. Recenti studi hanno evidenziato che i protocolli di seconda generazione hanno un'efficacia analoga a quelli di prima generazione nel trattamento di diversi disturbi (es. depressione, ansia, dolore cronico, disturbo post-traumatico da stress), ed anche che possono favorire livelli più elevati di autocompassione e di benessere e sostenere maggiormente l'attuazione di comportamenti prosociali. Il MAT, protocollo che prevede la contemplazione della vacuità, ha dimostrato di essere efficace anche nel trattamento di diversi tipi di dipendenza comportamentale e di promuovere lo sviluppo del non-attaccamento e del benessere psicologico e spirituale (Van Gordon et al., 2019; Van Gordon e Shonin, 2020). Nei protocolli di seconda generazione, inoltre, l'orientamento psico-spirituale viene apertamente esplicitato. Nel MAT, in particolare, viene assegnata particolare rilevanza all'insegnamento della vacuità, concetto che risulta essere distante dalle concettualizzazioni relative al sé elaborate in seno alla psicologia occidentale, le quali, a prescindere dalle differenziazioni teoriche, considerano il sé un'entità intrinsecamente esistente. Va sottolineato che la vacuità non nega l'esistenza del sé e della responsabilità personale, ma nega invece l'esistenza di un sé dotato di natura propria ed indipendente. A mio parere, il termine *interessere* introdotto da Thich Nhat Hanh per spiegare che nella prospettiva

buddhista qualsiasi fenomeno, compreso il sé empirico, è privo di un sé separato ed esiste solo in quanto costituito da relazioni, o relazionale, è molto adeguato per mettere in luce che la vacuità è un concetto tutt'altro che nichilista. Al tal proposito, a mio avviso, nell'ambito degli interventi basati sulla meditazione, l'insegnamento della vacuità e la sua comprensione, che inizialmente è una comprensione di tipo intellettuale, potrebbero essere agevolati sottolineandone la portata nella prospettiva ecologica. Ciò potrebbe contribuire, verosimilmente, anche a superare eventuali ostacoli posti da persone non propense a considerare ed esplorare la vacuità per motivi religiosi. Come peraltro già evidenziato da alcuni autori (Van Gordon e Shonin, 2020; Van Gordon et al., 2021), per cercare di evitare che la vacuità venga insegnata in modo errato e diventi un oggetto di attaccamento, sarà anche importante continuare a formare gli istruttori attraverso corsi di alta formazione ed a supportarli tramite attività regolari di supervisione in modo tale che essi possano disporre delle adeguate competenze ed esperienza per svolgere il loro compito.

Bibliografia

- Achaan Sumedho (2008). *Il suono del silenzio*. Roma, Astrolabio – Ubaldini.
- Achaan Sumedho (2005). *Consapevolezza intuitiva*. Roma, Astrolabio – Ubaldini.
- Achaan Sumedho (1997). *La mente e la via. Riflessioni buddhiste sulla vita*. Roma, Astrolabio – Ubaldini.
- Achaan Sumedho (1994). *Così com'è. Discorsi sul 'lasciare andare' e sul 'non sé'*. Roma, Astrolabio – Ubaldini.
- Bhikkhu Anālayo (2021). *Una vita meditativa del Buddha. Secondo i testi del buddhismo antico*. Roma, Ubuliber.
- Bhikkhu Anālayo (2018). *Satipaṭṭhāna. Il cammino diretto*. Poggio Nativo, Santacittarama Edizioni.
- Bhikkhu Bodhi (1991). *Il nobile ottuplice sentiero*. Torino, Magnanelli.
- Castelli, L. (2004). *Psicologia sociale cognitiva*. Bari, Laterza.
- Dalai Lama (2016). *La pratica della saggezza. Percorso di meditazione verso l'armonia*. Milano, Mondadori.
- De Coro, A., Ibernì, E. (2010). *Carl Gustav Jung: dall'analisi degli schizofrenici alla psicologia complessa*. In De Coro, A., Ortu, F. (a cura di). *Psicologia dinamica. I modelli teorici a confronto*. Bari-Roma, Laterza (pp.60-80).
- De Pisapia, N., Gregucci, A. (2017). *Mindfulness: moda o rivoluzione?* *Giornale Italiano di Psicologia*, a. XLIV, n. 2, 249-270. DOI: 10.1421/87329.
- Fabbro, F. (2019). *La meditazione mindfulness. Neuroscienze, filosofia e spiritualità*. Bologna, Il Mulino.
- Fabbro, F., Crescentini, C. (2016). *La meditazione orientata alla mindfulness (MOM) nella ricerca psicologica*. *Ricerche di Psicologia*, 4, 457-472.
- Facco, E., Al Khafaji, B.E., Tressoldi, P. (2019). *In Search of The True Self*. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 1068-8471/19. <http://dx.doi.org/10.1037/teo0000112>
- Giles, J. (2019). *Relevance of the no-self theory in contemporary mindfulness*. *Current Opinion in Psychology*. 28:298-301. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.03.016>
- Giommi, F. (2017). *Mindfulness come intuitive awareness*. *Giornale Italiano di Psicologia*, a. XLIV, n. 2, 309-316. DOI: 10.1421/87337
- Gnoli, R. (2001). *La Rivelazione del Buddha. I testi antichi*. Milano, Mondadori.

- Goldberg, S.B., Tuckerd, R.P., Greene, P.A., Davidson, R.J., Wampold, B.E., Kearney, D.J., & Simpson, T.L. (2018). *Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis*. *Clinical Psychology Review* 59, 52-60. DOI: 10.1016/j.cpr.2017.10.011
- Goldstein, J. (2016). *Mindfulness. Una guida pratica al risveglio*. Roma, Astrolabio – Ubaldini.
- Gombrich, R. (2012). *Il pensiero del Buddha*. Milano, Adelphi.
- Gunaratana, H. (1995). *La pratica della consapevolezza. In parole semplici*. Roma, Astrolabio – Ubaldini.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps*. *Contemporary Buddhism*, Vol.12, No 1, May 2011, 281-306. DOI: 10.1080/14639947.2011.564844
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Vivere momento per momento*. Milano, Corbaccio.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10 (2), 144-156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016
- Magno, E. (2012). *Nāgārjuna. Logica, dialettica e soteriologia*. Milano – Udine, Mimesis Edizioni.
- Nath Hanh Thich (2018). *L'altra riva del fiume*. Firenze, Editrice Aam Terra Nuova.
- Pasqualotto, G. (2012). *Buddhismo*. Bologna, EMI.
- Pasqualotto, G. (2008). *Dieci lezioni sul Buddhismo*. Venezia, Marsilio Editori.
- Piana, G. (2014). *La teoria buddhista della mente tra questioni epistemologiche e filosofia*. In Fabbro, F. a cura di). *Neuroscienze e Spiritualità. Mente e coscienza nelle tradizioni religiose*. Roma, Astrolabio – Ubaldini (pp.128-145).
- Rahula, W. (1984). *L'insegnamento del Buddha*. Paramita, Roma.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). *Nonattachment and Mindfulness: Related but Distinct Constructs*. *Psychological Assessment*, 28 (7), 819–829. DOI: 10.1037/pas0000264
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). *A Scale to Measure Non-attachment: A Buddhist Complement to Western Research on Attachment and Adaptive Functioning*. *Journal of Personality Assessment*, 92 (2), 116–127. DOI: 10.1080/00223890903425960
- Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., Griffiths, M.D. (2015). *Buddhist-Derived Loving-Kindness and Compassion Meditation for the Treatment of Psychopathology: a Systematic Review*. *Mindfulness*, 6, 1161–1180. DOI 10.1007/s12671-014-0368-1
- Shonin, E., Van Gordon, W., Griffiths, M.D. (2014). *The Emerging Role of Buddhism in Clinical Psychology: Toward Effective Integration*. *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol. 6, No 2, 123-137. DOI: 10.1037/a0035859

- Shonin, E., Van Gordon, W., Griffiths, M.D. (2013). *Meditation Awareness Training (MAT) for Improved Psychological Well-being: A Qualitative Examination of Participant Experiences*. Journal of Religion and Health. DOI 10.1007/s10943-013-9679-0
- Van Gordon, W., Sapthiang, S., Barrows, P., & Shonin, E. (2022). *Contemplative Psychology: History, Key Assumptions, and Future Directions*. Perspectives on Psychological Science, Vol. 17 (1) 99 – 107. DOI: 10.1177/1745691620984479
- Van Gordon, W., Sapthiang, S., Barrows, P., & Shonin, E. (2021). *Understanding and Practicing Emptiness*. Mindfulness, 12:1845-1848. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01586-1>
- Van Gordon, W., Shonin, E. (2020). *Second-Generation Mindfulness-Based Interventions: Toward More Authentic Mindfulness Practice and Teaching*. Mindfulness, 11:1-4. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01252-1>
- Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, T.J., Sapthiang, S., Kotera, Y., Garcia-Campayo, J., & Sheffield, D. (2019). *Exploring Emptiness and its Effects on Non-attachment, Mystical Experiences, and Psycho-spiritual Wellbeing: A Quantitative and Qualitative Study of Advanced Meditators*. Explore, July/August 2019, Vol.15, No.4, 261-272. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.12.003>
- Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2017). *Buddhist Emptiness Theory: Implications for Psychology*. Psychology of Religion and Spirituality, 9, 309–318. <https://doi.org/10.1037/rel0000079>
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2018). *Letting Go of Self: The Creation of the Nonattachment to Self Scale*. Frontiers in Psychology, December 2018, 9:2544. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02544
- Zhang, D., Lee, E. KP, Mak, E. CW, Ho, CY, Wong, S. YS (2021). *Mindfulness-based interventions: an overall review*. British Medical Bulletin, 138:41–57. DOI: 10.1093/bmb/ldab005