

## La meditazione e i cinque *skandha* secondo l'*Abhidharma*\*



L'*Abhidharma* è un'indagine psicologica della mente umana. Ogni presentazione del Dharma ha le proprie qualità specifiche per gli allievi avanzati, come pure per i principianti; per questo è detto: « Il Dharma è buono all'inizio, è buono nel mezzo, è buono alla fine. » Molto potrebbe essere segreto dal punto di vista di chi ascolta. Se non si è pronti ad ascoltare gli aspetti più avanzati dell'argomento, lo si ascolta solo dal punto di vista del principiante.

All'inizio, nel praticare, anziché meditare realmente, si immagina di meditare. Così, all'inizio, tutto si basa sulla confusione e la confusione viene accettata come parte del sentiero. Ma questa è l'unica maniera di entrare nella pratica. Essere confusi diventa, quindi, un punto di partenza. In seguito, scompare la stoltezza e si inizia a vedere cosa le sta dietro. Il grande problema è che gli insegnamenti spirituali sono stati a volte usati come un modo per procurarsi delle sicurezze. L'unica sicurezza su cui si può contare è riposta nella

---

\* Appunti tratti da CHÖGYAM TRUNGPA, *Lineamenti dell'Abhidharma*, Roma, Ubaldini, 1980.

fiducia in una pratica costante in cui è necessario esercitarsi giorno dopo giorno. Accettare l'incertezza significa accettare di vivere consapevolmente l'avventura umana.

Gli insegnamenti dell'*Abhidharma*, per quanto riguarda la meditazione, implicano l'identificarsi con i suoni, gli odori, i sapori, gli oggetti tangibili, le sensazioni, il respiro. L'unico modo per sviluppare una valida tecnica meditativa è servirsi di qualcosa di comune a cui ancorarsi. Se non si prende qualcosa di semplice, come per esempio il respiro, ovvero il camminare all'unisono col ritmo respiratorio naturale, l'intero stato mentale della meditazione si baserà sul conflitto fra ciò che è reale e ciò che non lo è. Le indicazioni dell'*Abhidharma* non sono idee astratte, perché hanno un peso concreto sulla nostra esperienza personale. La psicologia del nostro essere mostra l'opera dei cinque *skandha*, i quali costituiscono un modello complessivo di crescita e di evoluzione della persona.

Non c'è un essere statico e permanente al di là della persona e dei suoi cinque componenti, ma c'è solo il continuo aggregarsi e divenire dei componenti stessi. Se si riesce a rendersi conto di cosa si è nel momento presente, non c'è bisogno di cercare di guardare indietro per ricostruire la storia che ci ha portati ad essere ignoranti. Ciò che si è in questo momento contiene l'intero messaggio di ciò che si è stati prima. Significa vedere la propria situazione presente e andare con essa ad identificarsi con le particolari esperienze sensoriali nella loro semplicità e nella loro genuinità.

Il primo *skandha* – *rupa* –, la forma, è più fondamentale dell'esperienza stessa. L'*Abhidharma* non parla molto dell'ignoranza nel senso di ignorare se stessi. Quando si è nello smarrimento, inizia a presentarsi il

desiderio di voler sapere dove si era prima, cosa si è. Ma la natura dello smarrimento è tale che non si vuole scoprire la propria situazione originaria. Con lo smarrimento si è creato qualche cosa entro cui rinchiudersi. Ignorare di ignorare è beatitudine. Questa ignoranza è il seme di ciò che si è. Il processo dell'entrata in azione dei cinque *skandha* nelle diverse esperienze sensoriali visive, olfattive, tattili, e così via, ha luogo in una frazione di secondo di coscienza. In primis si ha l'impressione di qualcosa, poi si cerca di collegarsi ad essa e tutti i nomi e le associazioni che ci sono stati insegnati ci tornano in mente. Marchiamo l'oggetto dell'attenzione con un'etichetta che ci è stata insegnata e la applichiamo sopra; allora conosciamo il nostro rapporto con l'oggetto, stabilendo subito una strategia per collegarci ad esso in termini di piacere o di disgusto. Il processo avviene molto rapidamente con la partecipazione dei cinque *skandha*.

Il secondo *skandha* – *vedana* –, la sensazione, ha la natura del positivo, del negativo e dell'indifferenza, a seconda della situazione mente-corpo. Essa si collega alla mente sotto forma di emozioni e al corpo sotto forma di raggruppamento di istinti. La comprensione del modello mente-corpo è importante in rapporto alla meditazione. La meditazione a livello intellettuale coinvolge il lato mentale del complesso mente-corpo. La meditazione intuitiva impegna il livello corporeo della sensazione: la sensazione di benessere, di dolore, il formicolio alle gambe, la temperatura, la pressione degli indumenti, il prurito, e così via. Capire la sensazione può essere rivelatore circa il nostro modo di rapportarci alle cose e circa la versione che noi diamo solitamente alle cose. Le sensazioni corporee sembrano essere molto complicate o molto sottili per il fatto che in esse entra a far parte molta immaginazione.

L'aspetto mentale della sensazione è altamente immaginativo, mentre l'aspetto corporale è piuttosto terreno, ma nello stesso tempo emotivo. Ci passano per la mente fantasie di ogni tipo: il bene, la santità, la spiritualità, il piacere, il male, la cattiveria, la distruzione, il dolore.

La percezione – *sañña* –, il terzo *skandha*, è il filo di continuità che scorre attraverso gli estremi di felicità e tristezza del corpo e della mente. La percezione si basa su ciò che viene manifestato dalla forma e dalle sensazioni. Qualcosa viene segnalato dagli organi sensoriali: si percepisce qualcosa e si viene assorbiti dalle cose intorno a noi. Tra le cose non manifestate dalla forma e dalla sensazione potrebbero annoverarsi le condizioni che vorremmo vedere presenti in noi e non lo sono, con conseguenti frustrazioni, paure e speranze. La paura e la speranza si ricreano vicendevolmente senza fine: la speranza di solidificare il proprio spazio vitale come qualcosa a cui sostenersi. La paura di non avere più una situazione solida e quella di isolarsi e perdere ogni contatto e ogni collegamento. Noi diciamo “corpo” e diciamo “mente”, ma ne abbiamo solo una interpretazione, un concetto, che ci separa costantemente dalla realtà del corpo e della mente per quello che realmente sono. Noi li ricopriamo della nostra versione, poi, all'improvviso, scopriamo che sono vivi e hanno una loro autonomia; allora cerchiamo di fuggire perché iniziano ad inseguirci con sequenze di sollecitazioni di cui talvolta non riusciamo a liberarci. L'unico modo spontaneo di porsi in rapporto con questo processo in continua evoluzione è vederlo mentre accade, servendosi della lente della consapevolezza. Nella pratica della presenza mentale vi è una precisione molto ben definita. Ogni mossa, ogni minuto dettaglio viene notato sotto l'egida

dell'attenzione. Si ha così la visione generale di ciò che si fa. A un certo punto del tirocinio, la mente che vaga, la mente che fa sogni da sveglia, che fa progetti, si trasforma in consapevolezza abituale.

Il quarto *skandha* – *samskara* – è l'intelligenza, che permette all'ego di appropriarsi di altri territori. È l'aggregato delle strutture psichiche, delle predisposizioni karmiche, degli impulsi consci e inconsci che esprimono volontà, pensieri, sentimenti di avidità, odio, fede, saggezza, ideazione, ragionamento, riflessione, intenzioni, senza alcun elemento di stabilità o permanenza. Tutto non è altro che un insieme di fenomeni fisici, biologici, psichici in perpetua trasformazione. I vari aspetti del *samskara* sono modelli del complesso mente-corpo, cui fanno capo diverse qualità emotive. Alcuni modelli o atteggiamenti *samskarici* sono associati alla virtù, alla religione, alla bontà, e sono espressione dell'intelligenza fondamentale della natura di Buddha, insito in ognuno di noi. Ma l'ego si appropria anche di essi e contribuisce ad instaurare la naturale tendenza al materialismo spirituale. Cosicché l'abbandono, la fede, la consapevolezza, la disciplina, l'equanimità, l'assenza di passioni, di ira, di orgoglio, di dubbio, qualora usati dall'ego, non sono una bontà assoluta, ma una pseudo-bontà, e, nel caso di ira, orgoglio e dubbio subiscono l'effetto di una sopravvalutazione. È impossibile definire un modello di pensiero come appartenente al tipo esclusivamente buono perché non esistono la bontà assoluta, l'aggressività assoluta, la passione assoluta, o l'ignoranza assoluta: tutti hanno tendenze sottili di altri tipi, quindi non si può né accettare un tipo, né condannare interamente un altro.

La coscienza – *vijnana* – è il quinto *skanda*. C'è differenza tra mente e coscienza. La mente – *citta* – è

la semplice sottile e diretta percezione al livello del sistema nervoso. La coscienza, al contrario, è l'ultimo stadio dello sviluppo dell'essere, che contiene tutte le sottigliezze e tutti i tipi di modelli di pensiero al livello conscio, subconscio sia di tipo immaginativo che di tipo istintivo. I pensieri prodotti dalla coscienza sono il sottobosco dei pensieri espliciti, veri, concreti, adulti. La coscienza costituisce quindi una fonte disponibile per dare nutrimento all'impeto degli *skandha*. Opportunamente, la meditazione fornisce la quasi unica occasione di interrompere questo impeto, dando luogo ad un certo spazio vuoto nel movimento dei pensieri di tipo samskarico. Questo vuoto, che non contiene micce per accendere il fuoco, crea una specie di caos nel processo psicologico, nel meccanismo delle situazioni karmiche. Questo caos aiuta a vedere cosa c'è al di sotto di tutti i modelli di pensiero di tipo sia esplicito che subconscio. Vale a dire tutte le cose che si desidera ignorare, o di cui si prova vergogna, e tutti i materiali indesiderati di ogni tipo. In questa banca della confusione vengono raccolti e conservati i pensieri nascosti e repressi. Questa è la mente annebbiata che agisce come un contenitore di questa raccolta.

Il fine ultimo della meditazione sta nello sviluppare quello che viene chiamato l'occhio della saggezza, la "prajna paramita". Si inizia a scoprire se stessi e poi, in un improvviso barlume di consapevolezza, si vedono gli alti e i bassi dei cinque *skandha*, mentre hanno luogo e si dissolvono ed è così che il processo di osservazione diviene un processo di esperienza, che non può definirsi di apprendimento. Qualsiasi tentativo inteso a categorizzare come apprendimento quel che accade durante la meditazione è un ostacolo alla meditazione.

L'unica cosa da fare è lasciare l'intelligenza così com'è ricorrendo all'ausilio di qualche tecnica. Si inizia ponendosi in un processo di condizionamento; ma facendo questo, è lo stesso condizionamento ad esaurirsi, consentendo di iniziare a porre dei semi. Allora i semi iniziano a germogliare; allora l'intelligenza inizia a imparare in che modo rilassarsi e aspettare. Il processo esperienziale diviene un riflesso più che una creazione. Così, l'aspettare e il lasciare che ciò che accade si rifletta sull'intelligenza dà significato alla meditazione: è come lasciare che uno stagno divenga limpido per poter osservare il giusto riflesso. Restare in attesa potrebbe essere di per sé un lavoro molto difficile. L'idea base della pratica della meditazione è che nello stato meditativo i cinque *skandha* tacciano. In questo modo durante la meditazione si evita tra l'altro di piantare un altro seme: quello del *karma*.

Ecco perché nella pratica della meditazione è importante che tutto si basi su una tecnica semplice, ma con nessuna meta o nessuno scopo. Si procede con questa situazione fine a se stessa e si va avanti e poi avanti. La tradizione buddhista raccomanda tecniche di meditazione dirette, come l'*anapanasati*, l'identificazione col respiro, e alcuni tipi di pratica della presenza mentale (qui e ora), o consapevolezza.

Queste pratiche sono valide per la nostra situazione psicologica concreta. Non siamo in grado di utilizzare visualizzazioni esotiche o mettere in atto pratiche magiche, da scuola di alto lignaggio. Dobbiamo lavorare con le risorse che abbiamo; iniziare da poco in modo semplice. Si tratta solo di respirare naturalmente, o di camminare identificandosi col semplice processo dell'essere, senza associarsi ad alcun tipo di pensiero. Questa pratica meditativa ha la caratteristica di rapportarsi alla situazione così com'è, con effettiva

ed immediata precisione ed efficacia. È come raccogliere verdure fresche dal proprio orto, anziché andare al supermercato a comprare cose in scatola; si procede, cioè, ad un livello molto terreno, più che altro corporeo. È come un modo di fare amicizia con se stessi.

Su questo sentiero si raggiunge un punto in cui non ci si ricollega più alle percezioni, perché si è compreso che non hanno poi tutta l'importanza che attribuiamo loro. È importante che ci si liberi della meditazione come concetto, come se si trattasse di un rituale di qualsiasi tipo. A livello quotidiano, c'è la possibilità di percepire i cinque *skandha* come vuoti. Non è importante essere perfetti. Basta percepire e relativizzare ciò che sta accadendo. È una questione di accettazione di ciò che accade intorno a noi, senza cercare di operare una trasformazione, allo scopo di adeguare la situazione al nostro ideale di sviluppo. Percepriamo, osserviamo, abbandoniamo. Il problema è che vogliamo sempre iniziare qualcosa e allo stesso tempo accertarci che quel che facciamo sia giusto. Ma in un modo o in un altro è impossibile avere una certezza di questo genere.

Si potrebbe pensare che tutto sia predisposto, ma non è così. Rapportarsi al momento presente in molti casi è difficile e doloroso. In altre parole, non vi sono errori in quello che sta accadendo. Tutto è giusto ed appropriato a quel momento. L'intero processo dello sviluppo karmico è giusto così com'è nel bene e nel male. Questo non significa che tutto sia predisposto, che non si abbiano possibilità di scelta poiché tutto avviene nel momento presente. Non si può avere un futuro predisposto, poiché il futuro non è ancora avvenuto. La potenzialità del futuro è nel momento presente. D'altra parte, tutto, in certa misura, è predestinato, poiché è il passato che ci porta alla situazione presen-



te. Ma la predestinazione arriva fino al momento presente. Non va oltre. Se una persona è capace di andare incontro alla situazione presente per come è, è capace di sviluppare una grandissima fiducia, una grandissima sensazione di illimitatezza, perché il futuro è completamente aperto.

**Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.