

LA MENTE O «COSCIENZA»

Estratto dalla lezione del 03/12/2009 tenuta dal Maestro di Dharma Dino Cian Ciub Ghialtzen con l'esposizione del Commentario sul Sutra de «I dodici anelli».

Il Buddha, definito da sempre come un grande scienziato della mente, ha insegnato che la mente, o coscienza, è il mezzo con il quale un essere può raggiungere l'Illuminazione e perseguire felicità, gioia e calma interiore.

La mente però può anche essere il mezzo che conduce allo stato di dolore, sofferenza e odio: tutto ciò che un essere sperimenta è quindi strettamente relazionato ai fattori mentali e l'analisi del Buddha si incentra proprio nella determinazione di che cosa è la mente e come, quando indisciplinata, sviluppa tutta una serie di negatività e affezioni.

Uno dei meccanismi per iniziare a praticare correttamente la meditazione è proprio rendersi conto di che cosa accade nella mente momento per momento. Noi non diciamo alla mente «tu devi pensare» perchè lei lo fa già di suo: la coscienza si può quindi definire come «un qualcosa di luminoso che ha la capacità di conoscere». La mente non produce la conoscenza proprio perchè è già di per sè «conosciuta».

Quindi, tutto ciò che conosce si può definire come «mente», ma non basta questa definizione per entrare nella dinamica di cosa un essere può provocare a se stesso attraverso le azioni in termini di sofferenza e dolore. La chiave risiede proprio nella conoscenza della coscienza o mente.

Non potendo dare una definizione unica alla coscienza, possiamo dire che essa è qualcosa di semplicissimo e difficilissimo, è una **presenza luminosa e chiara** che è **in grado di conoscere qualunque oggetto**.

La mente è quindi:

- **luminosa**, nel senso che è dotata di luce,
- **chiara**, nel senso che è in grado di riflettere ogni forma e ogni oggetto con cui viene a contatto, ha quindi la capacità di essere vacua e priva di una sua natura inerente. E' chiara quindi perchè riflette a mò di specchio qualsiasi oggetto senza essere l'oggetto.
- **in grado di riconoscere qualunque oggetto** per cui essa è cosciente, ossia conosce già la natura delle cose. E' una mente quindi che ha eliminato tutte le perturbazioni grossolane e sottili.

Per definire cosa è una coscienza i tibetani utilizzano due tipologie differenti di termini:

- **rnam.par.shes.pa**, per sottintendere la mente principale che percepisce l'entità generale dell'oggetto su cui la mente si posa,
- **shes.pa**, per rappresentare i fattori mentali che definiscono le peculiarità dell'oggetto stesso.

1) Rnam.par.shes.pa è la traduzione dal sanscrito di *Vijnana* e si riferisce a quelle coscienze dette **principali** che non ricomprendono i fattori mentali.

Rappresenta quindi le menti principali, indicate in numero di 6 (e su questo un pò tutte le scuole tibetane sono d'accordo) che corrispondono alle 5 coscienze sensoriali e alla coscienza mentale.

Quando si forma una coscienza sensoriale? Quando, ad esempio, utilizzando il senso della vista, una qualsiasi forma osservata (la base esterna) si incontra con la base interna (che è il dimensionamento dell'occhio): si formerà un contatto e attraverso un potenziamento preesistente nella base interna, scaturirà una coscienza visiva.

La stessa cosa accade se si emette un suono: il suono prodotto incontra l'orecchio e attraverso il potenziamento preesistente all'interno dell'orecchio si produce la coscienza uditiva. Parimenti, lo stesso discorso varrà per il senso del gusto, dell'olfatto, del tatto e della mente.

Perché vi sia una formazione di una coscienza «genericamente sensoriale» occorrono pertanto degli elementi ben precisi: ci deve essere sempre una base interna che sia funzionante e soprattutto potenziata e ci deve essere la presenza di un oggetto o fenomeno esterno che sia relazionato a quella base interna. Da questa unione ne deriverà la coscienza.

Il Buddha insegna poi che esiste anche la coscienza mentale tra le menti principali, intesa solo ed esclusivamente nella capacità che la mente ha nell'unirsi con gli oggetti che sono i suoi oggetti specifici, cioè i pensieri. E visto che la mente ha la capacità di generare ed unirsi con ciò che lei stessa produce (i pensieri), essa viene considerata mente principale.

La coscienza mentale è poi sempre incontrovertibile, ossia è sempre “non erronea” rispetto all'oggetto. Ecco perché la coscienza mentale in questo ambito viene considerata come un senso: la mente non interviene, ma è come se si appropriasse delle varie coscienze sensoriali e imputasse quelle che sono le sue rappresentazioni, cioè “questo è bello, quello è brutto, questo è buono, quello è cattivo”.

2) *Shes.pa* è invece la traduzione dal sanscrito di *Jinana*, termine che include tutte le menti che si formano attimo per attimo, cioè quelle coscienze che ricomprendono tutti i **51 fattori mentali**.

Questi fattori mentali sono i 51 livelli di manifestazione della mente, 51 possibilità che la mente sviluppa per conoscere e approfondire gli oggetti. Essi sostengono quindi la mente o coscienza dal punto di vista del percorso di conoscenza degli oggetti.

I fattori mentali e la mente sono comunque la stessa cosa, per cui non esiste la mente e poi i fattori mentali: per esempio, la sensazione è un fattore mentale e quando una mente sviluppa una sensazione non si può dire che la sensazione è un fattore mentale, mentre la coscienza è un'altra cosa. Si può solo dire che la mente opera attraverso i fattori mentali.

In tibetano essi sono detti *sems.byung* e descrivono un pò più nel dettaglio le varie funzioni e manifestazioni che una coscienza può avere.

La mente non può mai disgiungersi dai fattori mentali e ce ne sono alcuni che la accompagnano sempre.

Essi sono ricompresi in 6 categorie:

- 5 **onnipresenti** (in tibetano *kun.gro*) così detti perché sono sempre presenti nella mente (sensazione, discriminazione, intenzione, impegno mentale, contatto);
- 5 **determinanti** (in tibetano *yul.nges*) che sono specifici ad un certo oggetto, per cui la mente ha già accertato qualcosa, ossia sono stati già parzialmente constatati. Essi hanno la capacità di portare del beneficio e sono l'aspirazione, la convinzione, l'attenzione, la stabilità, la saggezza.

- 11 **virtuosi** (in tibetano *dge.ua*) così detti perchè accompagnano sempre la mente positiva e virtuosa (fede, pudore, decenza, non attaccamento, non odio, non ignoranza, diligenza, flessibilità, autocontrollo, equanimità, non violenza)

- 6 **afflittivi** o **negativi**, detti **passioni radice** (in tibetano *rtsa.nyon*). Essi sono: desiderio, attaccamento, rabbia, orgoglio, ignoranza, dubbio, visioni erronee.

- 20 **afflizioni** o emozioni **affliggenti** dette **secondarie** (in tibetano *nye.nyon*) che hanno la capacità di sostenere e corroborare le 6 afflizioni principali. Tutte queste 26 afflizioni producono sempre karma negativo e stati di dolore e sofferenza.

- 4 **variabili** (in tibetano *gzhan.gyur*) che a seconda delle condizioni possono imprimere una certa direzione alla coscienza, per cui questi 4 fattori possono diventare azioni virtuose o non virtuose.