



**Gli esercizi della meditazione, gli esercizi
della ragione.**

Il caso del buddhismo indiano

Alfredo Tomasetta (IUSS Pavia)

ESERCIZI FILOSOFICI PER LA NAVIGAZIONE DELLA VITA

C'è filosofia fuori dall'Occidente?

- ▶ La filosofia è un fenomeno esclusivamente greco e occidentale?
- ▶ Questo modo di dire sovente ripetuto, “**filosofia europea occidentale**”, è in verità **una tautologia**. Perché? Perché **la filosofia nella sua essenza è greca** [...]. L'affermazione: la filosofia è greca nella sua essenza non dice nient'altro che questo: **l'occidente e l'Europa, e solo essi, sono** nel loro più intimo processo storico, originariamente “**filosofici**”

Heidegger, *Che cos'è la filosofia*

Husserl e Derrida

- ▶ «È errato, è una falsificazione di senso, parlare [...] di una filosofia e di una scienza (di un'astronomia, di una matematica) indiane, cinesi, e interpretare l'India, Babilonia, la Cina in un senso europeo» (Husserl, *La Crisi delle Scienze Europee*)
- ▶ Per Derrida (2001) la Cina non ha filosofia ma solo pensiero. La filosofia è legata a una storia e a un linguaggio specifici, e ad un'antica invenzione greca: è qualcosa che ha 'una forma europea' (Cfr. Van Norden, 2017).

Rorty

- «Tutto il significato di “filosofia” come nome di un settore della cultura consiste nel “parlare di Platone, Agostino, Cartesio, Kant, Hegel, Frege, Russell ... e chi più ne ha più ne metta”. La filosofia è così anzitutto un genere di scrittura. Esso è delimitato, come ogni genere letterario, non dalla forma o dal contenuto, ma dalla tradizione».

Rorty, *Conseguenze del Pragmatismo*

Luoghi comuni 'occidentalisti'

- ▶ L'origine della parola "filosofia"
- ▶ Perché qualcosa appartenga alla filosofia deve dunque collocarsi in una precisa storia greco-occidentale.
- ▶ Appropriazione neo-colonialista
- ▶ Il legame con la religione
- ▶ Saggezza ma non argomentazione
- ▶ **L'assenza della teoria pura**

La Pura Teoria (filosofica) e la Ricerca della Felicità (non filosofica)

- ▶ Gli **'orientali'** non hanno perseguito la 'teoria pura', non avevano cercato la conoscenza per amore della conoscenza, senza riguardo alle sue implicazioni pratiche o soteriologiche, motivata solo da meraviglia e curiosità

vs

- ▶ Il filosofo è uno spettatore disinteressato che cerca solo la conoscenza, un occhio che osserva il mondo spinto solo dal senso di meraviglia che il mondo stesso suscita
- ▶ **Occidente:** Teorie Pura (filosofia)
- ▶ **'Oriente'** (e non-occidente in genere): vie di felicità, cammini di liberazione dal dolore (non-filosofici)

Un doppio errore

ERRORE 1 – In occidente non solo teoria

La filosofia occidentale è largamente un esercizio riflessivo che ha come fine la vita buona

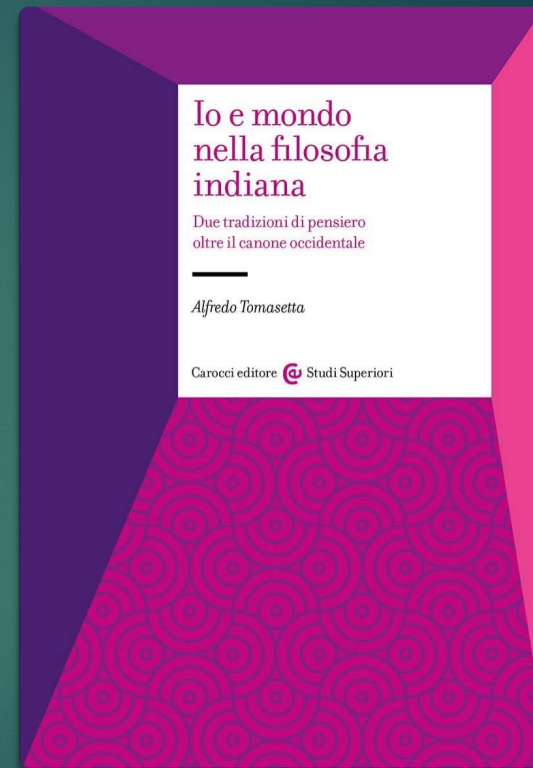
- ▶ «La presente trattazione non si propone la pura conoscenza, come le altre [...] non stiamo indagando per sapere che cos'è la virtù, ma per diventare buoni» (Aristotele, *Etica Nicomachea* II.2)
- ▶ Il tetra-farmaco di Epicuro: curare gli uomini dal timore degli dei e della morte; indicare la via per sopportare il dolore e raggiungere la felicità.
- ▶ La vita stoica.

Da Socrate a Weil

- ▶ **Socrate:** i 'bei discorsi' della filosofia sono la via per la cura di sé.
- ▶ La *Repubblica* di **Platone**: teoria pura?
- ▶ « ... decisi infine di ricercare se si desse qualcosa [...] che, una volta scoperto e acquisito, **godessi in eterno una gioia continua e suprema**». **Spinoza** *Trattato sull'emendazione dell'intelletto*
- ▶ Montaigne, Illuministi, Marx, Kierkegaard, Nietzsche, Weil ...

ERRORE 2 – In India anche teoria

Ci sono tradizioni di pensiero non-occidentali che, come in occidente, uniscono **teoria filosofica** e **esercizio/prassi** per coltivare e cambiare sé stessi.



Esercizi della meditazione

Esercizi della ragione

- ▶ Focus di oggi. **Esercizio della ragione filosofica & esercizio/prassi meditativa.** Quale relazione?
- ▶ Delimitazione del campo:
 - 1) **Buddhismo**
 - 2) **indiano**
 - 3) **Un importante caso specifico.**
- ▶ Il Buddha, il 'Risvegliato' (V sec a.C. circa)
- ▶ Filosofia buddhista in senso 'tecnico' (circa: primo millennio d.C. e primi due secoli del secondo).

Il dibattito di Samyé

- ▶ Fine VIII sec. d.C. Tibet, Samyé (non lontano da Lhasa): dibattito ...
- ▶ ... tra esponenti del buddhismo indiano, capeggiati da **Kamalaśīla** («che ha la natura del loto», ‘Scuola della Via di Mezzo’/ *Madhyamaka*) ...
- ▶ ... ed esponenti del buddhismo cinese, capeggiati da **Heshang** («monaco», Scuola *ch’an/zen*).

Il dibattito di Samyé

- ▶ È durato un anno? Secondo quali procedure?
- ▶ Anche se ne parlano resoconti tibetani e cinesi, è un fatto storico?
- ▶ Come che sia: *Il cammino della meditazione* di Kamalāsīla attesta le tensioni intra-buddhiste del Tibet del tempo.

Il Cammino della meditazione Bhāvanākrama

- ▶ *bhāvanā* = meditazione, coltivazione meditativa
- ▶ *krama* = serie, successione regolare, procedimento, progresso passo per passo, metodo ...
- ▶ Tre brevi trattati in sanscrito.
- ▶ 1 e 3 nell'originale sanscrito; 2 solo in traduzione tibetana
- ▶ Hanno avuto una enorme influenza («l'origine della tradizione tibetana su come meditare» Tanaguchi)



Image Courtesy of Rigpa Shedra Wiki

COMMENTARY SERIES
BY GESHE SONAM NGODRUP

Stages of Meditation

by Kamalaśīla

Kamalaśīla's 'Stages of Cultivation' is one of the Dalai Lama's favorite texts. It is a practical roadmap which will deepen your understanding and experience of meditation.

WITH A DROP OF
A PRECIOUS GARLAND OF THE SUPREME PATH
BY JE GAMPOPA SONAM RINCHEN

Sunday, January 12th, 2025
10:00 AM - 12:00 PM ET



Heshang (scuola ch'an/zen)

- ▶ Nella meditazione occorre **astenersi da ogni pensiero**.
- ▶ Il **pensiero filosofico**, e in genere il pensiero linguistico-concettuale, è **antitetico alla pratica meditativa**.
- ▶ ‘Guardando’ alla mente in modo non-concettuale, astenendosi da ogni esame concettuale della vita mentale, si giunge ad una **conoscenza/gnosi** del reale che è **intuitiva e non-concettuale** e che ha valore soteriologico.

Kamalaśīla: le tre 'conoscenze'

- ▶ Nodo del dibattito di Samyé: qual è la via per ottenere la conoscenza intuitiva/ 'gnosi non-concettuale'?
- ▶ Kamalaśīla: la gnosi non-concettuale è il risultato finale di un processo conoscitivo che ha tre stadi o fasi (il modello a tre stadi era ben noto nel buddhismo indiano precedente)
 - 1) Conoscenza (saggezza) basata sull'**ascolto** (/studio dei testi autorevoli)
 - 2) Conoscenza basata sulla **ragione**
 - 3) Conoscenza basata sull'esperienza/**meditazione**

Secondo stadio: saggezza basata sulla ragione. Un esempio

- ▶ Le cose materiali non esistono.
- ▶ Se una cosa materiale, come un vaso, esiste,
- ▶ ... allora: **o è una unità oppure è una molteplicità.**

Ma

- ▶ **Non è una unità**

Perché è composta da atomi (entità senza parti e indivisibili).

Saggezza basata sulla ragione.

Un esempio

► Non è un molteplicità (di atomi)

Supponiamo che le molteplicità di atomi esistano.

L'atomo A è in contatto con altri sei atomi (sopra, sotto, a destra a sinistra, ...).

Dunque l'atomo A ha parti (una parte inferiore, una superiore, ...) ed è divisibile in quelle parti.

Ma gli atomi sono senza parti e indivisibili.

Contraddizione.

Perciò: le molteplicità di atomi non esistono.

Saggezza basata sulla ragione.

Un esempio

- ▶ Se una cosa materiale, come un vaso, esiste, allora o è una unità oppure è una molteplicità.
- ▶ Ma: non è una unità ...
- ▶ ... e non è una molteplicità.
- ▶ Dunque le cose materiali non esistono.
- ▶ Sono **come le cose di cui si fa esperienza nei sogni**
(cfr. *Cammino della meditazione I*).

Terzo stadio.

Conoscenza basata sull'esperienza/meditazione

- ▶ Il terzo stadio, presuppone e incorpora i risultati dell'attività filosofica (e dell'ascolto/studio dei testi autorevoli).

Ha due elementi:

- ▶ tranquillità (śamatha)
- ▶ e discernimento del reale (vipaśyana)
- ▶ La tranquillità stabilizza la mente (tremula come l'acqua) SU UN oggetto di concentrazione/assorbimento (la mente diventa stabile come una fiamma in assenza di vento).
- ▶ La mente stabilizzata è la base del discernimento del reale

Il discernimento del reale

- ▶ **Alternanza** tra **ragionamento** concentrato su certi temi metafisici e **attenzione-assorbimento sulle conclusioni** del ragionamento ...
- ▶ ...ripetuta ancora e ancora, come esercizio ...
- ▶ ... dà luogo ad una esperienza non- concettuale della realtà così come è...
- ▶ ... dopo le tappe di **un preciso percorso** (nel *Cammino della Meditazione* sono descritte in modo allusivo e condensato) --- >

Il discernimento del reale

(Cammino della Meditazione I)

- ▶ 1) Lo *yogin* **analizza gli oggetti materiali** «immaginati dagli altri come oggetti esterni» e «pensa: tutto questo è solo mente; **non ci sono oggetti esterni**».

(concentrazione su, ed esperienza diretta della conclusione).

- ▶ 2) Dove **non c'è esistenza dell'oggetto**, non c'è neppure un soggetto: il soggetto dipende dall'oggetto:

lo *yogin* raggiunge una **conoscenza che va al di là della dualità**.

(concentrazione su, ed esperienza diretta della conclusione).

Il discernimento del reale

(Cammino della Meditazione I)

- ▶ 3) Analizzata, **la conoscenza della non-dualità è essa stessa non-reale**: è inconcepibile senza il soggetto e l'oggetto, che però non sono reali (Tucci).
- ▶ **Ogni ente è privo (o vuoto) di natura propria** (tesi cardine della scuola della 'Scuola della Via di Mezzo' / *Madhyamaka*).
- ▶ Concentrazione su, ed **esperienza della conclusione = 'gnosi' non-concettuale del reale** (come privo di natura propria).

Eliminare i concetti con metodi concettuali

Così come due pezzi di legno sfregati producono il fuoco – fuoco che poi consuma il legno che lo ha prodotto –, allo stesso modo **l'analisi e il ragionamento producono la 'gnosi non-concettuale'**, che si libera del pensiero per concetti.

«Chi ha di mira questa conoscenza (= gnosi non-concettuale) dovrebbe praticare il discernimento della realtà. E quando sorge il fuoco non-concettuale della conoscenza del reale, allora il discernimento del realtà viene bruciato, proprio come due pezzi di legno sono inceneriti dal fuoco nato dal loro sfregamento»

(Cammino della Meditazione III, sezione contro il ch'an di Heshang).

Meditazione & Filosofia

- ▶ L'analisi filosofica non è in antitesi con la pratica meditativa.
- ▶ 1) È una delle tre 'conoscenze' – il secondo stadio, quello della ragione –, ed è *necessaria* per il terzo stadio, che la presuppone.
- ▶ 2) Il discernimento della realtà – proprio del terzo stadio, quello della meditazione – è una comprensione meditativa del reale basata sul ragionamento filosofico.
- ▶ La coltivazione meditativa include processi di ragionamento che dimostrano (per poi esperirle) verità dimostrate in precedenza dal ragionamento filosofico 'ordinario'.

Pensiero concettuale, filosofia e pratica buddhista

- ▶ Chi ignora o rifiuta il pensiero concettuale – e la conoscenza filosofica – ostacola il proprio progresso nella pratica buddhista.
- ▶ Questa è l'opinione prevalente nel buddhismo indotibetano (cfr., per esempio, Dalai Lama, *The Buddhism of Tibet*, 1975, pp. 48-90).

Mindfulness ...

- ▶ *Mindfulness-Based Stress Reduction Program* (Jon Kabat-Zinn)
- ▶ Scopo: coltivazione di stati psicologici e tratti caratteriali benefici/salutari.
- ▶ Tecniche per sviluppare la calma, aumentare la concentrazione, migliorare la memoria, diminuire lo stress, migliorare i processi di decisione ...
- ▶ È un programma **a-filosofico e a-conoscitivo**: lo scopo non è conoscere come stanno le cose.

... e buddhismo

- ▶ Per il buddhismo, la **conoscenza** di come stanno le cose è essenziale per la liberazione dalla sofferenza.
- ▶ **Heshang**: discontinuità tra livello concettuale (e filosofico) e **conoscenza** intuitiva del reale
- ▶ **Kamalaśīla**: continuità tra conoscenza filosofica e **conoscenza** intuitiva del reale.

Lo *yoga* e la ragione

- ▶ Buddismo Indo-tibetano (*mainstream*): decisa affermazione del valore del pensiero concettuale e della filosofia.
- ▶ Per Kamalaśīla la via (*ch'an/zen*) di Heshang non è neppure buddhista.
- ▶ L'esercizio della ragione filosofica è parte *necessaria* della via soteriologica del Buddha.

Riferimenti essenziali

- ▶ Giuseppe Tucci, *Minor Buddhist Texts* II, III, 1957, 1971 (testi in sanscrito del primo e del terzo trattato; saggio introduttivo e sinossi dei contenuti del primo)
- ▶ Paul Demiéville, *Le Concile de Lhasa*, 1954 (traduzione dal tibetano in francese del terzo trattato)
- ▶ Tom Tillemans, *Yogic Perception, Meditation, and Enlightenment: The Epistemological Issues in a Key Debate between Madhyamaka and Chan*, 2013
- ▶ Martin Adam, *Philosophy, Meditation and Experience in the Great Debate at Bsam Yas*, 2016
- ▶ Birgit Kellner, *Using Concepts to Eliminate Conceptualization: Kamalaśīla on Non-conceptual Gnosis (nirvikalpajñāna)*, 2020



**Gli esercizi della meditazione, gli esercizi
della ragione.**

Il caso del buddhismo indiano

Alfredo Tomasetta (IUSS Pavia)

ESERCIZI FILOSOFICI PER LA NAVIGAZIONE DELLA VITA