



Connessioni, analogie e differenze fra buddismo tantrico e psicoanalisi junghiana

A cura di: Rosa Brotzu, Carlo Di Stanislao

*"Dove andrai fantasia, dopo la mia morte.
Scomparirai d'incanto o mi seguirai
per farmi ancora compagnia?"*

Piero Chiara

Vorremmo esaminare innanzi tutto le equivalenze concettuali e metodologiche dei due sistemi, identificando i punti dove questi confluiscono, si equivalgono e si differenziano.

Prenderemo poi in esame il pensiero di Jung sull'importanza per il mondo occidentale delle tradizioni orientali e il suo punto di vista e quello del Buddhismo tibetano circa i possibili pericoli della pratica della Tantra.

Infine tratteremo la questione dell'etica e del suo potenziale impatto sulla comunità mondiale, un aspetto importante e integrante di entrambi i sistemi di pensiero.

Nel sistema di Jung e nel Buddhismo tibetano i concetti fondamentali della coscienza e dell'inconscio presentano una ampia varietà di connotazioni, per cui a volte non vengono compresi bene, facendo sorgere varie interpretazioni errate.

In aggiunta a questo problema, i concetti espressi da Jung vengono spesso confusi con quelli di Freud, che invece sono molto diversi. Tenteremo di esporne alcuni, ben sapendo che la nostra indagine sarà piuttosto limitata. Una vita intera o, come direbbero i buddhisti, numerose vite di studio e di pratica forse non sarebbero sufficienti per comprendere appieno i concetti esposti da questi due sistemi di pensiero.

Jung considera la coscienza e l'inconscio egualmente importanti. La coscienza, tuttavia, è l'"ultimo discendente della psiche inconscia", il che significa che la prima è emersa dalla seconda. A un certo punto Jung paragona la coscienza all'Io, affermando che: La coscienza necessita di un centro, di un Io che sia cosciente di qualcosa. Non conosciamo alcun altro tipo di coscienza né potremmo immaginarne una che sia priva di un Io. Non può esistere alcuna coscienza, senza qualcuno che affermi "Io sono cosciente". Jung sostiene che la coscienza, "la più sorprendente tra le stranezze della natura", esiste e desidera espandersi per il semplice motivo che senza di lei "le cose procedono meno bene".

D'altro canto Jung parla anche di una "coscienza più elevata", una coscienza più profonda e più ricettiva che ci collega con il reame transpersonale. Illustrando con una terminologia psicologica un concetto esposto da Ignazio di Loyola, Jung sostiene che: La coscienza dell'uomo fu creata affinché potesse riconoscere... la sua discendenza da una unità superiore...; mostrare un dovuto e diligente riguardo verso tale propria origine; eseguire i suoi dettami in modo intelligente e responsabile...; e concedere quindi alla psiche, nella sua interezza, il massimo livello di vita e di sviluppo... Secondo Jung, i simboli della completa integrazione psichica, che risolvono e trascendono gli opposti, si potrebbero definire "coscienza", come pure "Sé", "Io superiore", o in qualsiasi altro modo. Per Jung, "tutti questi termini sono solo nomi per indicare i fatti, le realtà, che sono l'unica cosa che veramente ha un valore". Jung definisce l'individuazione come lo sviluppo e l'espansione della sfera della coscienza.

Tuttavia egli afferma che la mente conscia occupa una posizione centrale piuttosto relativa, essendo circondata interamente dalla psiche inconscia. L'inconscio è l'area psichica che

possiede un illimitato campo di azione. È “la matrice di tutte le potenzialità”, meglio raffigurata come uno stato fluido che possiede una sua esistenza e una sua funzione autonoma e indipendente. “L'inconscio percepisce, ha intenzioni e intuizioni, prova sensazioni e ha dei pensieri proprio come la mente conscia”.

Jung definisce così i contenuti dell'inconscio: ...ogni cosa che so, ma che al momento non penso; tutto ciò di cui ero cosciente, ma che ora ho dimenticato; tutto ciò che viene percepito dai miei sensi ma che non viene annotato dalla mia mente conscia; tutto ciò che — involontariamente e senza prestarci attenzione — sento, penso, ricordo, voglio e faccio; tutte le cose future che dentro di me stanno prendendo forma e che a un certo momento perverranno alla coscienza... L'inconscio quindi contiene i contenuti futuri della psiche conscia e anticipa i futuri processi consci. Ma l'inconscio contiene anche i sedimenti ancestrali accumulati da un tempo infinito. Per Jung, quindi, l'inconscio ha il volto di Giano: un viso è rivolto indietro, verso la preistoria, verso il mondo degli istinti primordiali, l'altro è rivolto al futuro destino dell'uomo.

Questo è un paradosso, perché “l'inconscio viene considerato come un fattore creativo, un audace innovatore e, allo stesso tempo, come la roccaforte di un ancestrale conservatorismo”. Come Mercurio — personificazione dell'inconscio —, è dualistico e contiene ogni aspetto della natura umana: luce e tenebra, bene o male, sovrumano e bestiale, divino e demoniaco. Si può considerare l'inconscio come un forziere colmo di tesori, fonte di ogni ispirazione, creatività e saggezza. Essendo un sistema psichico autonomo, che si esprime con il linguaggio dei simboli, svolge anche il ruolo di correggere le predisposizioni della mente conscia, compensando la sua unilateralità con una percezione più ampia, immaginativa e non-razionale, che restaura l'equilibrio e rivela un significato più completo. Le motivazioni inconse spesso sono più sagge e più obiettive dei pensieri espressi dalla mente conscia.

L'inconscio quindi può essere una valida guida che indica la nostra vera destinazione, una destinazione che rimane fedele al nostro vero “Sé” e che non viene falsata dai pregiudizi della mente conscia.

Alla base della distinta coscienza individuale e dell'inconscio sottostante si trova l'inconscio collettivo, la comune eredità di tutta l'umanità e la fonte universale di ogni esistenza conscia. Nel profondo dell'inconscio collettivo non esistono differenze individuali o culturali, né alcuna separazione. È il reame dell'unità primordiale, della non-dualità, attraverso cui ogni individuo è in relazione con il resto dell'umanità. I buddhisti tibetani sostengono che la mente cosciente, quando si trova in uno stato di chiarezza privo di ostruzioni e di proiezioni — la coscienza pura —, è la radice della felicità e della liberazione, che si sperimenta come uno stato di eccelsa beatitudine. Questo è lo stato di coscienza più elevato, noto come mente della luce chiara. Tuttavia esistono vari tipi e livelli di coscienza, che vengono descritti mediante differenti terminologie. In modo analogo, nella struttura della psiche proposta da Jung esistono vari livelli di coscienza e di inconscio. Secondo il Buddhismo esistono sei tipi di coscienza: la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto, il tatto e la mente (la coscienza mentale), che può essere inquinata dai difetti mentali che provocano le concezioni distorte dell'ego. Inoltre, secondo una particolare dottrina buddhista, come fondamento di tutte le precedenti, esiste anche la cosiddetta “coscienza deposito” (*alaya-vijnana*), la fonte di ogni coscienza, la mente universale, che da un tempo senza inizio racchiude in sé come in un deposito tutte le forme primordiali e tutte le esperienze. I suoi contenuti latenti si manifestano alle altre coscienze quando vengono attivati da corrispondenti condizioni e associazioni. La nozione di coscienza deposito chiaramente corrisponde al concetto di inconscio proposto da Jung. In accordo alla descrizione dell'inconscio secondo Jung, Lama Govinda sostiene che l'*alaya-vijnana*: ...contiene sia le qualità negative sia quelle divine, la crudeltà e la compassione, l'egoismo e l'altruismo, l'illusione e la conoscenza, la passione sfrenata, le più oscure pulsioni e anche il profondo desiderio di luce e di liberazione. E illustrando l'esperienza del Tantra, Lama Govinda sostiene: Non è sufficiente identificarci con l'unitarietà di una comune origine o di una potenziale buddhità, se non compiamo un passo decisivo verso la trasformazione e la reintegrazione degli aspetti divergenti della nostra psiche. Se, come fece Jung, tentiamo di paragonare il concetto buddhista di mente illuminata con l'inconscio collettivo o con una coscienza superiore, incontriamo grandissimi ostacoli perché tutti questi concetti, spesso ambigui e contraddittori, hanno numerosi aspetti differenti. Inoltre, qui abbiamo a che fare con due diverse categorie: una filosofica e metafisica, e una psicologica, fatto che di conseguenza non rende possibile un

effettivo confronto. Tuttavia, in entrambi i sistemi — buddhista e junghiano — tali categorie rappresentano solo una conoscenza astratta e non esprimono e non possono esprimere l'esperienza profonda che costituisce la meta di ambedue i sistemi, vale a dire la trasformazione individuale ottenuta trascendendo l'esistenza ordinaria e quindi ottenendo la liberazione, o la realizzazione di "Sé". In quel momento di trascendenza la conoscenza cessa di essere filosofica o psicologica: diventa l'indescrivibile, diretta e immediata conoscenza al di là delle parole e dei pensieri, l'esperienza del vuoto (*sunyata*), del divino, del "Sé", e dell'unione dell'uomo con Dio. Jung si riferì a questa esperienza, in un modo o nell'altro, in molti dei suoi scritti, ma in particolare la espose in dettaglio in modo più esteso nel suo testo *Septem Sermones ad Mortuos* — I Sette Sermoni per i Morti — scritto durante il periodo del suo confronto con l'inconscio. Questa opera breve ma straordinaria e ricca di paradossi ricorda in modo impressionante il pensiero buddhista, perché rispecchia le parole del *Sutra del Cuore*, "la forma è vacuità e la vacuità è forma", o quelle del *Lankavatara Sutra* nell'affermazione che "lo spazio è forma, e... poiché lo spazio permea la forma, la forma è spazio". E ora vediamo cosa afferma Jung: Il nulla è identico alla pienezza. Nell'infinito il pieno non è meglio del vuoto. Il nulla è allo stesso tempo vuoto e pieno... Una cosa infinita ed eterna non ha qualità, dato che possiede tutte le qualità. Jung definisce questo nulla o pienezza "pleroma", che egli distingue dal termine "creatura", il principio della caratterizzazione. Nel pleroma "il pensiero e lo stesso essere cessano, perché l'eterno infinito non possiede qualità... Nel pleroma vi è nulla e ogni cosa". E in un ulteriore passaggio Jung scrive: Tutto ciò che il processo discriminativo estrae dal pleroma è sempre una coppia di opposti. Dio, quindi, viene sempre associato al diavolo. Tale inseparabilità è tanto stretta e, come la vostra stessa vita vi ha insegnato, tanto indissolubile quanto il pleroma stesso. Così entrambi si trovano molto vicini al pleroma, dove gli opposti si estinguono e si compenetrano. Nel pleroma possiamo riconoscere il concetto buddhista di vacuità, come pure la grande importanza del concetto tantrico di polarità e sua integrazione, che costituisce il nucleo essenziale di ogni pratica meditativa del Vajrayana. Allo stesso tempo, il concetto junghiano di "funzione trascendente" è uno sviluppo e un'applicazione pratica del principio di pleroma. È importante ricordare che Jung scrisse i *Septem Sermones ad Mortuos* prima di aver scoperto le tradizioni orientali. La meta finale della psicologia di Jung e del Buddhismo tibetano è la trasformazione spirituale. Jung la definisce come realizzazione di sé, completa integrazione, mentre per i buddhisti tibetani è la buddhità, l'illuminazione ottenuta per il beneficio di tutti gli esseri. Secondo il Buddhismo, ogni singolo individuo ha le potenzialità per diventare un buddha, ottenendo la suprema trasformazione. Sia per i buddhisti che per Jung, nell'animo umano è sempre esistito un forte desiderio di luce e di coscienza superiore, un anelito comune a tutta l'umanità. Come dice Jung: nell'anima, sin dai suoi albori primordiali, è esistito un desiderio di luce e un irrefrenabile impulso di emergere dalla primitiva oscurità... la primordiale notte psichica... oggi è identica a quella che ci ha accompagnato per innumerevoli milioni di anni, sino ai nostri giorni. L'ardente desiderio di luce è desiderio di arrivare alla pienezza della coscienza. Per i buddhisti esiste una spinta verso la buddhità, essendo quest'ultima la quintessenza della natura umana, mentre per Jung è il forte desiderio di completezza e integrazione. In entrambi i casi, queste realizzazioni richiedono un lungo percorso, che secondo Jung è infinito, un cammino specifico per ciascun individuo, che si può realizzare solo tramite la mente. Nel Buddhismo tantrico in particolare la mente è un sovrano che ha un potere illimitato. Come l'alchimista può cambiare il metallo in oro, la mente può trasformare ogni evento in saggezza trascendentale, utilizzandolo come metodo per ottenere l'illuminazione. E questo grandioso potere risiede dentro di noi, non in alcun altro luogo; non è separato da noi, tuttavia per riconoscerlo abbiamo bisogno della chiave della coscienza. Secondo l'insegnamento del Buddhismo tantrico, l'illuminazione o la liberazione si può ottenere nel corso di questa stessa vita. Il processo consiste in un radicale mutamento della nostra percezione della realtà, un "rivolgimento della parte più profonda della coscienza", in cui l'Io o coscienza di sé ha diretto la propria attenzione verso la coscienza universale. Si tratta di "una esperienza intuitiva dell'infinita e onnicomprensiva unità di tutto ciò che esiste". L'esperienza si può descrivere anche come una scoperta di un mondo al di là delle apparenze ordinarie, in cui gli opposti cessano di esistere. In questo spazio di apertura si superano tutti i limiti; non esiste più alcunché di esclusivo, alcun "questo o quello", ma "questo e quello"; tutto viene incluso, nulla viene rigettato. Questo è il mondo della non-dualità e del pleroma, da cui ogni cosa si origina e in cui ogni cosa si dissolve. I buddhisti lo definiscono con il termine

sunyata, vacuità, lo spazio aperto che contiene sia il principio di causalità che quello di sincronicità. Nel suo significato metafisico piú profondo, [sunyata] è il terreno primordiale, il perenne punto di partenza di ogni processo creativo. È il principio di potenzialità illimitata... A livello intellettuale sunyata è la relatività di tutte le cose e di tutte le condizioni, dato che nulla esiste indipendentemente, ma solo in relazione agli altri fenomeni e in definitiva a tutto l'universo. Questa relazione è qualcosa di piú di una semplice causale connessione spazio-temporale; è un relazione che implica un terreno comune e una simultanea presenza di tutti i fattori dell'esistenza. Dal punto di vista del Tantra ogni essere racchiude in sé l'intero universo. Non vi è separazione tra la mente universale e quella individuale, dato che la mente non è soggetta a limiti spazio-temporali. Oggi le scoperte della fisica moderna ci rivelano che fondamentalmente il mondo è una unità, una interrelazione e una compenetrazione di tutte le cose e di tutti gli eventi. E secondo l'*Avatamsaka Sutra*, tutte le terre pure di buddha e tutti gli stessi buddha si manifestano nel mio essere... Ciò equivale alla convinzione di Jung, secondo cui il macrocosmo si manifesta nel microcosmo della psiche umana. Egli afferma che: ... quella sconosciuta essenza dell'uomo, universale e vasta quanto il mondo esteso, che egli possiede naturalmente e che non si può acquisire. In termini psicologici, tutto ciò corrisponde all'inconscio collettivo... L'inconscio collettivo è il reame della psiche, ove prevale la non-dualità ma che contiene, come sunyata, il principio di illimitata potenzialità. In questo modo, per Jung, i principi dell'universo si riflettono nella psiche. Il concetto fondamentale del Tantra è il riconoscimento della polarità, e la sua integrazione costituisce il nucleo centrale della pratica tantrica: l'unione delle energie maschili e femminili, di materia e spirito, di principi attivi e passivi; l'unione di saggezza, o principio del discernimento (personificata da Manjushri, Buddha della saggezza) e compassione, il principio di unificazione (personificata da Avalokitesvara, il Buddha della compassione). Il principio degli opposti riveste una primaria importanza anche nella psicologia di Jung. Per Jung l'opposizione è qualcosa di inerente sia alla struttura della psiche sia al cosmo: il piano cosmologico si riflette in quello psicologico. All'interno della struttura della psicologia junghiana la coppia fondamentale di opposti è rappresentata da conscio e inconscio. Si potrebbe affermare che sul piano astrologico il primo rappresenti la "creatura", l'individualità, e il secondo il pleroma, la non-dualità. A livello psicologico, la importanza del principio degli opposti si rivela nell'esistenza della psiche come unità dinamica, un sistema che si regola in modo autonomo, in cui la coscienza e l'inconscio sono complementari tra loro. Rifiutare di riconoscerli provoca parzialità, mancanza di equilibrio e quindi perdita di completezza. "Devono esserci sempre l'alto e il basso, il caldo e il freddo, e così via...", sostiene Jung. Tuttavia "la questione non è convergere nell'opposto, ma preservare i valori precedenti insieme con il riconoscimento dei loro opposti". Nulla viene rigettato e nulla viene accettato come valore assoluto. Secondo il pensiero di Jung: È... un errore fondamentale immaginare che quando vediamo il non-valore in un valore o la falsità nella verità, il valore o la verità cessino di esistere. Semplicemente sono diventati relativi. Ogni fenomeno che riguarda l'uomo è relativo, perché ciascun fenomeno si fonda su di una polarità interiore... Per Jung la "unione degli opposti per mezzo del sentiero mediano" è "uno degli elementi fondamentali della esperienza interiore". Il dissolvimento degli opposti mette fine al conflitto e crea la completezza. Ma questa non si può conquistare con la repressione o con la negazione, che è sempre unilaterale, ma unicamente elevando il nostro punto di vista ad un livello superiore di coscienza. Questa è la premessa fondamentale del metodo psicologico di Jung. "L'individuazione o l'ottenimento della completezza", egli afferma, "non è né un *summum bonum* né un *summum desideratum*, bensí la dolorosa esperienza dell'integrazione degli opposti". Vorrei tuttavia suggerire a questo proposito che la realizzazione dell'unione degli opposti è il *summum bonum* perché porta con sé la libertà spirituale, vissuta in una personalità integrata e unificata. Nel suo viaggio verso l'illuminazione Buddha abbandonò l'ascetismo perché praticandolo si rese conto che in questo modo si reprime una parte di se stessi e di conseguenza non si può ottenere la completa integrazione. Adottò invece la Via di Mezzo, che in seguito avrebbe insegnato a tutti i propri discepoli. La via del Buddha, la Via di Mezzo, venne riformulata e strutturata in termini filosofici da Nagarjuna, *mahasiddha* (grande adepto) indiano del terzo secolo dell'era presente, nel sistema denominato Madhyamika (Via di Mezzo), che è considerato la filosofia centrale del Buddhismo Mahayana. Sebbene Buddha mantenne un "nobile silenzio" in risposta alle domande di filosofia e di metafisica, Nagarjuna, brillante logico, applicò il metodo dialettico per sostenere che la verità non si può trovare in alcuna opinione o

concetto, in alcun tipo di comprensione intellettuale. La verità, l'Assoluto, è inesprimibile e si può comprendere solo superando ogni genere di dogma. Il conflitto creato dalla ragione e dalle posizioni contrastanti si può risolvere solo realizzando una visione più elevata, una consapevolezza della totalità che non si limita alla percezione delle parti separate. Si va oltre, verso l'intuizione, la profonda visione interiore, che è considerata una facoltà superiore; in questo modo si ottiene la conoscenza non-duale, la conoscenza del Reale, dell'Assoluto. Ecco come Jung considera l'intuizione: Nell'intuizione un contenuto si presenta integro e completo, senza che si possa spiegare o scoprire come questo pensiero sia pervenuto all'esistenza... Per mezzo della conoscenza intuitiva si arriva a una profonda certezza e convinzione... Il punto cruciale della filosofia di Nagarjuna è costituito dalla regola della Via di Mezzo, che in pratica significa: "percepire le cose come esse sono, riconoscendo la possibilità di definire le cose in modo diverso a seconda dei vari punti di vista, comprendendo che queste classificazioni non hanno un valore assoluto e definitivo". Nella filosofia di Nagarjuna è ugualmente fondamentale la distinzione tra verità assoluta e verità convenzionale. Il concetto di queste due verità in effetti è uno dei fondamenti dell'insegnamento di Buddha, costantemente riproposto dal Buddhismo Mahayana. Ma questo non implica una separazione tra temporale e trascendentale: è piuttosto la comprensione della relatività delle cose terrene e il conseguente approfondimento di una consapevolezza interiore in cui le cose terrene e superficiali non vengono distrutte ma trasformate e quindi percepite sotto una nuova luce. Il Madhyamika insegna che: ... realizzare l'assoluto non significa abbandonare le cose mondane ma imparare a percepirle con "l'occhio della saggezza"... Ciò che si deve abbandonare sono le proprie interpretazioni errate e i propri illusori attaccamenti... Questo vale non solo per la vita di ogni giorno, ma anche per i termini, i concetti, la comprensione e i modi di comprensione... Nel sistema del Tantra ogni piacere mondano, ogni esperienza dei sensi e ogni situazione della vita possono diventare una opportunità per l'illuminazione, se si applica la saggezza. Abbiamo visto come la saggezza (*prajna*) implichi assenza di esclusività, non attaccamento, ovvero il principio della relatività, *sunyata*. L'ostacolo più grande è l'ego. Secondo il pensiero buddhista, l'ego — o, meglio, la *concezione* che noi abbiamo del nostro Io — è la radice di tutti i problemi e di tutte le sofferenze. Quando i buddhisti parlano di ego si riferiscono alla credenza illusoria in una entità solida, concreta e distinta, priva di legami e indipendente da ogni altro fenomeno. In questo senso, l'ego ovviamente diventa una barriera insuperabile tra noi stessi e il resto del mondo, che ci priva di ogni possibilità di autentica comunicazione e comunione, non solo con gli altri, anche con la parte più profonda della nostra psiche. Questa barriera deve essere distrutta, e questo rappresenta il problema principale del sentiero della liberazione. Lo scopo, quindi, non è l'annientamento dell'ego, bensì il dissolvimento della falsa visione creata dall'ego. Ciò che dobbiamo ottenere è una apertura verso tutte le possibilità che si manifestano, comprendendo soprattutto che siamo infinitamente molto di più di ciò che crediamo di essere, quando ci identifichiamo con il nostro piccolo e concreto Io. Abbiamo un potenziale infinito, se ci liberiamo dalla schiavitù del nostro mondo egocentrico: secondo i buddhisti, possiamo realmente diventare un buddha. Di fatto, secondo Jung, prima che il Sé possa emergere si deve dissolvere l'Io, colmo di distorsioni e di proiezioni. Tuttavia il Sé, che costituisce la totalità della psiche, di fatto include l'Io. Nel processo di individuazione l'Io non viene distrutto, al contrario lo si pone in posizione subordinata al Sé. L'Io non è più il centro della personalità, il centro diventa il Sé, il mandala che unifica tutti gli opposti. Ciò che viene eliminato è l'Io concreto, il "pallone gonfiato" che si preoccupa esclusivamente dei propri scopi egoistici, seguendo solo i propri impulsi. Al contrario, l'Io ben individuato, sottoposto al Sé, non solo è necessario per un adeguato funzionamento di ciò che i buddhisti definiscono "il livello ordinario della realtà"; è anche di importanza fondamentale nell'incontro con il transpersonale, per poter preservare l'integrità della psiche. Per Jung la trasformazione è la meta della psicoterapia e la scomparsa dell'egoità costituisce l'unico criterio di cambiamento. Ma egli ritiene che spesso, per gli occidentali, "prima di poter solo pensare di abolire l'ego, è necessario innanzi tutto arrivare tramite l'analisi a una accurata comprensione, diventando ben consci di cosa esso sia" Tuttavia, nel significato alchemico di *solutio*, il dissolvimento dell'arido e solido terreno della coscienza dell'Io, ottenuto tramite il confronto e la fertilizzazione con la fluidità dell'inconscio, è una condizione necessaria affinché la trasformazione possa aver luogo. Questo è un altro modo di considerare il sacrificio dell'Io personale in favore del Sé transpersonale, il processo infinito di morte e rinascita. L'esperienza della non-dualità, l'esperienza mistica e qualsiasi atto

creativo devono passare attraverso questo processo. L'illusione di un Io permanente e separato non significa che non esista alcuna individualità. La nostra essenziale unità con l'universo, secondo Lama Govinda, ... non è una uguaglianza o una imprecisata identità, è una relazione organica, in cui differenziazione e singolarità di funzionamento sono importanti quanto quella fondamentale e definitiva unità. Individualità e universalità non sono valori inconciliabili, che si annullano reciprocamente, sono due lati della stessa realtà che si compensano e si completano reciprocamente, unificandosi nell'esperienza dell'illuminazione. Questa esperienza non dissolve la mente in un tutto amorfo, bensì porta alla realizzazione che l'individuo stesso nel profondo di sé include la totalità. Universalità e individualità, unità e diversità, pleroma e creatura, nirvana e samsara, i "due lati della stessa realtà": l'uno privo del suo contrario non potrebbe esistere. La meta primaria, sia del Buddhismo che della psicologia di Jung, è l'eliminazione della sofferenza. Di fatto l'intero sistema buddhista si è evoluto attorno all'idea centrale, inizialmente formulata da Buddha nelle Quattro Nobili Verità, che tutta la vita è sofferenza, ma che è possibile porvi fine. Nel Buddhismo Mahayana l'ideale del bodhisattva, il simbolo della compassione, è la definitiva espressione del suo proposito di condurre tutti gli esseri alla liberazione alla sofferenza e cioè all'illuminazione. Anche Jung, nella sua autobiografia e in molti suoi scritti, afferma che la sua meta è la cura della sofferenza umana. "Non professiamo una psicologia" sostiene: ... per vanità puramente accademiche, o per cercare spiegazioni che non influenzano l'esistenza. Ciò che vogliamo è una psicologia pratica, che dia risultati soddisfacenti —, una psicologia in cui ciò che si afferma deve essere confermato dal successivo risultato benefico per il paziente. Diversamente da Buddha, tuttavia, Jung non riesce a percepire la possibilità di una fine della sofferenza. Secondo la sua opinione, felicità e sofferenza rappresentano solo un'altra coppia di opposti, una condizione indispensabile alla vita: l'una non può esistere senza l'altra. Egli afferma: L'uomo deve affrontare il problema della sofferenza. Gli orientali vogliono sbarazzarsi della sofferenza ripudiandola. Gli occidentali cercano di sopprimerla con le medicine. La sofferenza, al contrario, si deve vincere e possiamo farlo solo sperimentandola. Questo lo impariamo da lui [il Cristo crocifisso]. In un altro momento Jung discute la duplice possibilità della sofferenza: può essere una disciplina "necessaria per il caos delle emozioni umane, sebbene allo stesso tempo possa annientare lo spirito vitale... se la sofferenza sia educativa o solo demoralizzante resterà sempre una questione non risolta... Il destino dell'uomo ha sempre oscillato tra il giorno e la notte. Non possiamo fare alcunché per modificarlo". Quindi la sofferenza può diventare qualcosa che smuove la psiche: può essere un preludio al processo di guarigione e di individuazione oppure può condurre alla patologia. I sintomi dolorosi di una nevrosi spesso sono l'espressione del forte desiderio di integrazione della psiche. Questi sintomi contengono i semi delle potenzialità da realizzare e se li affrontiamo e lavoriamo su di loro, invece di evitarli e reprimerli, diventano fonte di nuove realizzazioni e di nuova integrazione: "l'oscura notte dell'anima" si trasforma in illuminazione. Questa è l'esperienza compiuta da Jung nel corso della sua vita. Al contrario, una sofferenza eccessiva e opprimente, in particolare in un individuo psichicamente debole e con un Io separato dal Sé, può condurre a situazioni diametralmente opposte: alla follia, alla criminalità e ad altri generi di patologie. Il sentiero che, attraverso la "selva oscura", conduce all'illuminazione e al Sé, non è affatto facile. Richiede il sacrificio del nostro bene più caro, il nostro Io, affinché possa emergere il Sé. Allo stesso modo i buddhisti affermano che la radice di tutte le sofferenze è l'attaccamento all'ego per cui ci esortano ad abbandonarlo. In questo modo potrà manifestarsi la nostra vera natura, la natura di Buddha. Ma tutto ciò può avvenire solo in modo spontaneo, senza alcuna forzatura: questo vale sia per i metodi terapeutici di Jung, sia per i metodi buddhisti. In entrambi i sistemi il sentiero si adatta ai singoli praticanti, e viene sempre percorso individualmente, in quanto loro specifico lavoro interiore. Il processo di individuazione di Jung — il percorso verso la completa integrazione — è un compito del tutto individuale. Jung era contrario persino alla pratica dei gruppi come metodo terapeutico. Anche il sentiero dell'adepto buddhista è del tutto individuale, sebbene si seguano pratiche di gruppo, riconoscendo l'importanza dell'intensa energia che si genera in simili occasioni, specialmente durante la partecipazione ai rituali. In entrambi i sistemi si tratta invariabilmente di un metodo empirico e non dogmatico, diretto alla scoperta della vibrante esperienza interiore, un modo dinamico di penetrare l'interiorità raggiungendone il centro: quello spazio dove, in ciascuno di noi, dimora il seme dell'illuminazione, il seme del Sé. "Nessun manuale può insegnare la psicologia; la si apprende tramite l'effettiva esperienza", afferma Jung. E in un altro passaggio

scrive: "In psicologia si possiede solo ciò di cui si è fatto esperienza nella realtà. Quindi una semplice comprensione intellettuale non è sufficiente, perché si apprendono solo i termini e non la sostanza interiore dell'evento in questione". La funzione cognitiva, tuttavia, non viene sottovalutata né da Jung né dal Buddhismo. Secondo i tibetani "la comprensione intellettuale incrementa l'efficacia della mente razionale e ciò aumenta il potere della meditazione". Dopo aver ascoltato l'insegnamento, i discepoli devono cercare di comprenderlo con la ragione prima di poterlo applicare, trasformandolo in realtà. Inoltre, se l'insegnamento non trova riscontri nella propria vita e nella propria esperienza della realtà, non lo si deve accettare. Non è forse la stessa cosa affermata da Jung, quando sostiene che il dissolversi dell'Io deve essere preceduto da una piena e consapevole comprensione della situazione? E inoltre, nella sua psicologia, non si interessa soprattutto dei risultati pratici, che devono essere verificati dall'esperienza soggettiva del paziente in terapia? Prima di poter fare qualsiasi altra cosa, è necessario comprendere in modo chiaro la Prima Nobile Verità: la natura della vita è sofferenza. Il sentiero che conduce alla liberazione si porta a compimento per mezzo della perfezione sia intellettuale sia morale e spirituale. Nella pratica buddhista della consapevolezza si osservano con grande attenzione le attività della mente: le idee, i pensieri, le sensazioni e i sentimenti. E in particolare nel Tantra occorre innanzi tutto riconoscere e sperimentare tutte le tendenze nascoste e le proiezioni, per poterle poi trasformare in saggezza. Nell'analisi junghiana bisogna confrontarsi con la propria ombra, la parte oscura e rifiutata della psiche, identificando le proiezioni e gli scopi egocentrici. L'intensità del disordine emotivo non viene né repressa né sminuita, e l'energia coinvolta viene utilizzata nel processo di cambiamento. In modo analogo, nella pratica del Tantra si utilizza l'energia di emozioni come la collera, il desiderio, l'avversione e così via, per trasformarne l'ardore in saggezza e compassione. Entrambi i sistemi riconoscono appieno la potenziale distruttività delle tendenze inconsece latenti. Per questo motivo occorre avvicinarsi alla psiche nella sua totalità, nei suoi aspetti luminosi e oscuri — rappresentati nel Tantra dalle divinità pacifiche e irate, che vengono ripetutamente create e dissolte nella visualizzazione. Il praticante affronta di continuo il conflitto tra gli opposti, nello sforzo di trascenderli. Questo è lo scopo delle *sadhane*, che si fondano su di una vasta comprensione della psicologia del profondo. Nell'analisi junghiana, la funzione trascendente è il punto di riferimento comune nel processo dialettico tra analista e paziente. Lungo il proprio processo di individuazione quest'ultimo riconcilia le parti conflittuali della propria psiche, la divisione tra l'Io conscio e l'inconscio, superando ogni coppia di opposti. In entrambi i sistemi l'adepto, o l'analizzando, alla fine devono diventare indipendenti dal sostegno esterno. I metodi usati per lavorare alla crescita interiore sono infinitamente vari, in relazione all'individuo, al tempo e alle circostanze. Per insegnare la stessa verità a diversi tipi di persone, Buddha a seconda dei casi fece uso di un linguaggio differente, ben consapevole dell'importanza delle caratteristiche e delle esigenze individuali. "Dato che ogni individualità... è completamente unica, imprevedibile e inspiegabile", sottolinea Jung, "il terapeuta deve abbandonare tutti i pregiudizi e le tecniche...". L'integrità della psiche altrui viene rispettata al massimo grado e non deve mai essere violata dall'imposizione delle proprie interpretazioni e idee preconcepite. In questo modo si può stabilire una vera comunicazione. Questo è il pensiero di Jung, ma è anche nello spirito della filosofia Madhyamika. La trasformazione si verifica tramite il veicolo dei simboli. Jung si rese conto che "ogni immaginazione è una potenzialità", e con il suo metodo dell'immaginazione attiva trovò il modo di guarire e trasformare la personalità. In modo analogo, nella meditazione tantrica l'iniziato si immerge nei simboli visualizzati, le divinità — che sono tutte vari simboli della mente illuminata —, e a sua volta si trasforma in un buddha. Jung riconobbe nel modello tantrico un'analogia con la sua psicologia dell'inconscio, sottolineando che il Tantra opera tramite contenuti che sono "costantemente riprodotti dal nostro inconscio, in una forma o nell'altra... Questo non è misticismo, è psicologia". È importante notare la potente simbologia messa in atto dai buddhisti tibetani nella loro iconografia (le *tangke*), nei testi sacri e nei rituali, tutti designati per esprimere l'inesprimibile ed evocare esperienze che portino l'individuo a livelli di coscienza più elevati, al di là della realtà ordinaria. Gli insegnamenti vengono comunicati in uno stile poetico, immaginifico e spesso ripetitivo. Anche Jung nei suoi scritti fa abbondante uso della ripetizione e dei paradossi, evitando un linguaggio e uno stile strettamente razionali. Così spiega: ... nel descrivere il processo vitale della psiche, scelgo deliberatamente e consapevolmente di usare un modo di pensare e di parlare drammatico e mitologico, dato che non solo risulta più

espressivo, è anche più esatto di una astratta terminologia scientifica...L'idea della trasformazione psichica è fondamentale per il Tantra, come lo è per Jung e per l'alchimia. Nel Tantra gli adepti si identificano nelle qualità divine, e nel processo di questa identificazione diventano consapevoli della propria essenza divina. Il buddhista, è stato affermato, ... crede nell'innato principio divino dell'essere umano, l'intrinseca scintilla di luce (*bodhi-citta*) racchiusa nella propria coscienza, come anelito verso la perfezione, la completezza e l'illuminazione. In termini paradossali, non è Dio che ha creato l'uomo, ma è l'uomo che crea Dio a sua immagine. L'idea dello scopo divino dentro di sé, che viene realizzato nelle fiamme di quella sofferenza da cui nascono compassione, amore e saggezza. Il dispiegarsi della vita individuale nell'universo, apparentemente ha come unico fine il diventare consapevole della propria essenza divina; e poiché questo processo si svolge in continuazione, rappresenta la perpetua nascita di Dio o, in termini buddhisti, il sorgere continuo degli esseri illuminati, in ciascuno dei quali diventa conscia la totalità dell'universo. Troviamo qui una straordinaria corrispondenza con il pensiero di Jung che "il creatore... necessita dell'uomo per illuminare la sua creazione", e che questo compito può essere portato a compimento solo dalla psiche individuale, il depositario della scintilla divina. Vediamo cosa dice Jung al proposito: Sebbene l'incarnazione divina sia un evento cosmico e assoluto, si manifesta empiricamente solo in quei relativamente pochi individui che hanno una coscienza sufficientemente sviluppata, che consente loro di prendere decisioni fondate sull'etica, scegliendo cioè il bene. Dio quindi si può definire buono solo nella misura in cui egli è capace di manifestare la sua bontà nell'individuo. La sua qualità morale dipende dagli individui. È per questo che egli si incarna. L'individuazione e l'esistenza individuale sono indispensabili alla trasformazione di Dio, il creatore. Il bodhisattva del Mahayana — che ha ottenuto gli stati di coscienza più elevati e che, con le sue azioni e le sue attitudini, la sua saggezza e compassione, è una forza attiva che favorisce la "trasformazione di Dio" — mi pare sia, secondo i termini di Jung, la persona più realizzata e più completamente individuata, da cui Dio dipende per illuminare la sua creazione. Sia Jung che i buddhisti sostengono che soltanto gli esseri umani possono svolgere questo compito nell'universo — da cui si comprende la necessità dell'esistenza umana o, come direbbero i buddhisti tibetani, della "preziosa rinascita umana". Probabilmente questo è il vero significato dell'ideale Mahayana del bodhisattva, il cui unico ed esclusivo scopo in questo mondo è operare per il bene di tutti gli esseri. E quando i bodhisattva insegnano a coloro che sono sul sentiero della liberazione come espandere la loro coscienza, li stanno guidando verso quelle esperienze interiori suggerite da Jung, a cui egli accennò affermando che "... quando la nostra coscienza inizia ad estendersi alla sfera dell'inconscio, possiamo presumere di entrare in contatto con le sfere di un Dio non ancora transustanziato". Tuttavia, la differenza tra il Buddhismo Mahayana e Jung è che secondo quest'ultimo l'inconscio non potrà mai diventare totalmente conscio e il processo di individuazione non verrà mai completato, mentre per i buddhisti è possibile diventare onniscienti e completamente illuminati. Non dovremmo dimenticare, a questo punto, che in tutto il suo lavoro Jung prende in considerazione soltanto le esperienze psicologiche che possono essere verificate empiricamente e pertanto non affronta le categorie metafisiche. Jung quindi afferma: quando Dio o il Tao vengono definiti un impulso dell'anima o uno stato psichico, è stato asserito solo qualcosa che riguarda il conoscibile, ma nulla dell'inconoscibile, di cui non si può determinare alcunché. Secondo il pensiero di Jung, nonostante sia compito dell'uomo ottenere il massimo livello di coscienza, ogni suo incremento comporta un peso ulteriore. Ciò è completamente all'opposto del pensiero buddista Mahayana, in cui la coscienza è beatitudine e fonte di liberazione. L'effettivo processo del pervenire alla meta non è affatto libero da tormenti. Il discepolo più avanzato può essere sottoposto a ogni sorta di prova e le esperienze affrontate non sono dissimili dalle tremende e sconvolgenti visioni dell'alchimista Zosimo. Ma il risultato finale è colmo di beatitudine. Nella meditazione tantrica la beatitudine viene sottolineata di continuo, e costituisce una esperienza che premia persino il meditatore meno esperto. L'allegria e la risata contagiosa dei lama tibetani, la loro esuberanza unita a calma e tranquillità, la loro squisita spontaneità, il loro calore e apertura mentale rispecchiano lo stato d'animo di esseri umani non gravati dai problemi e dai fardelli materiali e psicologici della vita quotidiana, né dalla paura della morte. Questa, inevitabilmente, è l'immediata impressione di chiunque abbia avuto la fortuna e il privilegio di incontrarli. Con la loro attitudine e il loro comportamento è come se volessero comunicarci, in un linguaggio senza parole ma tuttavia chiaro e inequivocabile, che è realmente possibile trascendere la sofferenza,

come ha insegnato loro il primo Maestro. Al contrario, Jung non si prefigge di aiutare i propri pazienti a porre fine alla loro sofferenza. Egli crede che "la vita richiede, per il suo compimento e la sua realizzazione, un equilibrio di gioia e di dolore". E se Jung sostiene che la sofferenza è un aspetto naturale e non essenzialmente negativo della vita, e che la felicità è uno stato impossibile da ottenere, i buddhisti tibetani affermano che la sofferenza si può trasformare in felicità. I buddhisti comunque, come Jung e gli alchimisti, sostengono che il compito principale consiste nel liberare la scintilla divina che risiede in ognuno di noi. Per i buddhisti significa trovare la divinità nascosta nell'inconscio, che è soffocata dall'ego. Per Jung è la consapevole realizzazione del Sé e la sua separazione dall'Io. Per gli alchimisti è la redenzione dell'*anima mundi* imprigionata nella materia. Negli scritti di Jung è possibile trovare numerosi paradossi e incongruenze, e le sue idee sulle tradizioni orientali ne sono un buon esempio. Jung a volte parla in favore delle tradizioni orientali, lodando il loro approccio alla psiche e la loro saggezza intuitiva, di cui l'Occidente è privo; altre volte avvisa gli occidentali che è pericoloso adottare un sistema estraneo alla propria cultura. Personalmente, mi ha sorpreso la penetrante comprensione di Jung dei sistemi orientali, inclusa la tradizione tibetana (nonostante alcune sue interpretazioni siano errate), dato che non ebbe l'opportunità di stabilire un contatto diretto, né di fare esperienza delle loro pratiche meditative. E oggi allo stesso modo mi sorprende l'acuta comprensione e la sensibilità che alcuni lama tibetani dimostrano verso l'Occidente e il suo stile di vita. Ho spesso riflettuto su questi fatti, e penso che in entrambi i casi ciò sia dovuto alla saggezza intuitiva di una mente chiara e priva di pregiudizi, che è in grado di trascendere le barriere storiche e culturali, per giungere a valide conclusioni. Jung vede ampie differenze tra la visione orientale e quella occidentale, e solleva la questione se sia possibile e opportuno arrivare a una reciproca imitazione. Inoltre afferma che nella psiche umana l'inconscio collettivo "possiede un substrato che trascende ogni differenza di cultura e di coscienza". Questa psiche inconscia, per il fatto di essere comune a tutti gli esseri umani, contiene "predisposizioni latenti che conducono verso identiche reazioni". In effetti Jung è consapevole dello stretto parallelismo tra psicologia occidentale e orientale. La sua preoccupazione, tuttavia, è che gli occidentali adottino i valori orientali con il loro abituale atteggiamento estroverso, facendone dei dogmi, invece di ricercare quei valori dentro di sé, nella propria psiche. Jung trova che il nucleo centrale degli insegnamenti orientali consiste nella mente che indaga la propria interiorità, fatto che di per sé possiede un valore liberatorio ed è molto critico verso quegli occidentali che semplicemente cercano di imitare, con uno sforzo che rimane superficiale e a volte inutile, o, ancor peggio, persino dannoso per la loro psiche. Jung osserva: Non si è mai sufficientemente cauti in questo campo, visto che troppe persone, spinte dal desiderio di imitare e con una malsana brama di possedere caratteristiche inconsuete, ornandosi di "piumaggi esotici", ne vengono sviolate, e si impadroniscono di simili idee "magiche", applicandole esteriormente come un unguento. La gente farebbe qualsiasi cosa, non importa quanto assurda, pur di evitare di confrontarsi con la propria anima. Jung sostiene che il problema fondamentale, sia nel mondo orientale che in quello occidentale, "non è tanto abbandonare gli oggetti del desiderio, quanto tenere un atteggiamento più distaccato verso il desiderio in quanto tale, non importa quale sia il suo oggetto". A questo riguardo Jung ha pienamente compreso uno dei principali postulati del Tantra: non è il desiderio in quanto tale, ma è la mancanza di controllo, la possessività e l'attaccamento al desiderio che portano a uno stato mentale confuso e alla conseguente sofferenza. Da qui la necessità di comprendere che tutti i fenomeni sono impermanenti e vuoti. Jung non riesce a concepire che si possa arrivare a una completa non-dualità, a uno stato di totale unità. "Non è possibile conoscere qualcosa che non sia distinto da noi stessi... quindi presumo che su questo punto l'intuizione orientale si sia spinta troppo in là". Facendo queste asserzioni Jung sembra dimenticare che anche i suoi concetti spesso sono irrazionali e paradossali, e che la non-dualità a un livello transpersonale non esclude l'individualità a un livello convenzionale di esistenza. Le esperienze di non-dualità inoltre si sono verificate anche nella tradizione occidentale. Mi riferisco qui alle discipline e agli esercizi contemplativi della vita monastica medioevale, in cui l'individuo per un istante si sentiva una cosa sola con Dio; o piuttosto *diventava* Dio, come il meditatore tantrico diventa la divinità che sta visualizzando. In molti aspetti Jung si avvicina più ai sistemi orientali che alle tradizioni occidentali, nonostante sostenga che gli occidentali dovrebbero seguire le proprie tradizioni, i propri simboli e la propria mitologia. Come i buddhisti, Jung rifiuta ogni dogma e, come negli insegnamenti buddhisti, nella sua psicologia solo l'esperienza soggettiva

e interiore può legittimare la teoria. Jung stesso fece delle profonde esperienze interiori e proprio dal profondo della sua anima ottenne una immediata conoscenza diretta, che poi tradusse nella sua opera. In questo senso egli stava seguendo la tradizione gnostica, che lo aveva ispirato e influenzato prima di essere attratto dalle tradizioni orientali. Secondo alcuni studiosi, sebbene non vi siano prove conclusive, le tradizioni induiste e buddhiste avrebbero influenzato lo gnosticismo. Potrebbe anche darsi che la mente umana abbia prodotto idee simili o eguali, in due diverse parti del mondo, e ciò confermerebbe l'idea di Jung di una comune struttura psichica che trascende le differenze culturali. Quale che sia la sua origine, nello gnosticismo possiamo trovare somiglianze molto marcate con il Buddhismo, e confrontando questi due sistemi troviamo molte analogie. Alcune delle più rilevanti comprendono l'idea di una liberazione dell'uomo tramite la trasformazione interiore; di una psiche che racchiude in sé il potenziale della liberazione; di un'enfasi sul primato dell'esperienza diretta; e della necessità di una guida iniziale — ma di un successivo affrancamento da ogni autorità esterna. Inoltre entrambi i sistemi sottolineano l'importanza della mente stessa del discepolo come guida, in quanto è proprio nella mente il luogo in cui egli deve scoprire la verità. Una ulteriore analogia consiste nel ritenere che la fonte della sofferenza e della schiavitù non è tanto il peccato, quanto l'ignoranza, la mancanza di conoscenza di sé: chiunque rimanga nell'ignoranza vive di illusioni e non potrà in alcun modo trovare la soddisfazione. La scoperta del divino dentro di sé naturalmente è un punto centrale per entrambi i sistemi: colui che ottiene la *gnosis* non è più cristiano, diventa Cristo stesso. Ecco un passo del vangelo gnostico di Filippo, notevolmente simile alla concezione fondamentale del Tantra: ... Hai visto lo spirito, sei diventato lo spirito. Ha visto Cristo, sei diventato Cristo. Hai visto (il Padre, tu) diventerai il Padre... vedi te stesso, e ciò che vedi diventerai. E ora un altro passaggio, che implica che il regno di Dio non è altro che il simbolo di una trasformazione di uno stato di coscienza: Gesù ha detto... "Quando farete di due uno, quando farete in modo che il dentro sia come il fuori e il fuori sia come il dentro, il sopra come il sotto, e quando farete del maschio e della femmina una stessa e identica cosa... allora entrerete nel Regno". Appare ovvio che i simboli buddhisti e gnostico-cristiani esprimono la stessa esperienza interiore e che, quale dei due scelga il discepolo, l'essenziale ricerca di significato e di trascendenza spazio-temporale è la stessa. Per cui quando sondò le profondità della propria psiche, ottenendo così l'accesso a una conoscenza diretta, che scaturiva dalla medesima esperienza trasformativa, Jung stesso divenne un anello della catena delle antiche tradizioni mistiche buddhiste e cristiane. In altre parole, nel profondo dell'inconscio collettivo — o sulla vetta della coscienza più elevata — Jung entrò in contatto con la coscienza del mistico medioevale, Meister Eckhart, e con quella di un maestro tantrico. I termini che esprimono quella ineffabile esperienza, l'unione con la mente suprema o con Dio — che in ogni caso è al di là delle parole — e gli strumenti usati nel processo possono variare, ma non muta il nucleo stesso dell'esperienza: al cuore di essa, per un breve istante si annulla il divario tra le varie tradizioni. Ed è precisamente questa l'area in cui cerco di trovare somiglianze tra il sistema junghiano e quello tantrico. I metodi e le tecniche sviluppati da Jung nel contesto della tradizione occidentale e delle sue immagini mitologiche, in accordo alle condizioni socio-culturali dell'Europa contemporanea e dell'America, rivestono una importanza minore, perché riflettono semplicemente la necessità di rimanere radicati nella propria cultura. Un fatto di cui Jung si rese conto e che anche i buddhisti tibetani approvarebbero. E ogni buddhista soprattutto concorderebbe con l'affermazione di Jung, secondo cui "dobbiamo scoprire i valori dell'Oriente dentro di noi, non al di fuori, ricercandoli in noi stessi...". Jung e i buddhisti sono entrambi consapevoli dei potenziali rischi della pratica dei rispettivi sistemi. Jung ci mette ripetutamente in guardia sui possibili effetti pericolosi del liberare contenuti inconsci, senza munirsi di adeguate protezioni e senza alcune precauzioni, perché potrebbero invadere la coscienza e provocarne il collasso, con serie conseguenze, provocando persino la psicosi. Egli paragona il potenziale potere esplosivo degli archetipi a quello derivante dalla scissione molecolare dell'atomo, ed afferma: li archetipi hanno questa caratteristica in comune con il mondo dell'atomo, e cioè... quanto più profondamente l'osservatore si inoltra nell'universo della microfisica, più devastanti sono le forze esplosive che egli scopre racchiuse in esso. Per questa ragione, come già affermato in precedenza, prima di confrontarsi con l'inconscio è molto importante avere una struttura psichica solida e ben sviluppata, così da poter conservare l'equilibrio mentale. I maestri tantrici danno avvertimenti molto simili, perché i metodi che essi insegnano sono profondi ed estremamente potenti, e quindi sono pericolosi da praticare senza

adeguate preparazioni. Per questo motivo il discepolo viene introdotto gradualmente nella pratica, con la guida di un maestro qualificato. I lama inoltre sottolineano sempre l'importanza di restare sempre con "i piedi per terra", ancorati alla effettiva realtà della propria esperienza. Jung concorderebbe pienamente con queste affermazioni, perché sapeva molto bene quanto per lui fosse stato difficile, trovandosi nel culmine del suo confronto con il proprio inconscio, affrontare gli impegni lavorativi di ogni giorno, restando vicino alla propria famiglia e svolgendo tutti gli altri suoi compiti. I buddhisti tibetani consigliano vivamente agli occidentali di non abbandonare i valori della propria cultura. In effetti, una giusta comprensione della propria cultura e solide radici in essa sono prerequisiti necessari per avventurarsi nelle pratiche di una tradizione "estranea", se vogliamo trarne qualche vantaggio. Comunque, vi è sempre il pericolo di comprendere solo il significato letterale dei simboli e dei rituali, e non quello interiore, finendo per perdere la giusta direzione della propria pratica. Le immagini del Tantra visualizzate nella meditazione rappresentano degli archetipi, quindi nella pratica è necessaria una particolare cautela. Dato che ogni archetipo ha un duplice aspetto, di luce e di ombra, il potere del suo lato oscuro, quando emerge improvvisamente dalle profondità dell'inconscio, può provocare fantasie illusorie e anche perdita di contatto con la realtà. Ad esempio, l'archetipo della Grande Madre contiene aspetti paradossali; un aspetto creativo e nutriente e allo stesso tempo un aspetto distruttivo e divorante. Un individuo fragile, dalla coscienza non ben sviluppata, può restare disorientato dall'emergere di un archetipo nel suo aspetto terrificante. Athisha, un saggio indiano dell'undicesimo secolo, fautore del rifiorire del Buddhismo in Tibet, ha affermato: "Quando il contenitore e i suoi contenuti sono colmi di negatività, trasforma queste circostanze avverse nel sentiero del completo risveglio". Questa esortazione potrebbe adattarsi pienamente alle persone del ventesimo secolo. I tibetani oggi riconoscono che vivere in un'epoca di degenerazione, quando l'ambiente (il contenitore) e i suoi abitanti (il contenuto) sono afflitti da enormi e pericolosi problemi, è proprio una occasione propizia per utilizzare la situazione come incoraggiamento a coltivare la propria mente, cambiando il proprio punto di vista, o, come dicono i tibetani, trasformando le circostanze avverse nel sentiero della liberazione. Jung, da parte sua, era estremamente preoccupato per il destino della nostra civiltà e per il pericolo che l'umanità potesse distruggere se stessa, in quest'epoca di confusione. Tuttavia rilevava che: Stiamo vivendo quello che gli antichi greci chiamavano *kairos* — il momento giusto per una "metamorfosi degli dei"... La posta in gioco è così grande e così tanto dipende dalla costituzione psicologica dell'uomo moderno. Secondo Jung, e questa è la stessa idea proposta dai buddhisti tibetani, il cambiamento deve iniziare dagli individui, nella loro psiche, essendo questa il loro strumento migliore. Per Jung ciò implica la conoscenza di sé, la conoscenza del lato oscuro della psiche, nei suoi aspetti consci e inconsci, e la successiva integrazione delle polarità. Senza una simile conoscenza, i contenuti inconsci generano proiezioni e illusioni che falsano i nostri rapporti con gli altri, ed è proprio qui che iniziano i conflitti e le guerre, dalla famiglia alla società e al mondo intero. Jung sostiene che "la giusta azione nasce dal giusto pensiero e... non esiste alcuna cura o miglioramento del mondo che non inizi dall'individuo stesso". La giusta azione e il giusto pensiero non sono forse ciò che Buddha aveva insegnato 2500 anni fa? Più diventeremo consapevoli delle nostre pulsioni inconsce, sapendo comportarci di conseguenza, meno le nostre relazioni con il mondo saranno contaminate dalle proiezioni e più saremo aperti alla comunicazione e persino alla comunione con l'ambiente circostante. Jung parla della necessità sociale dei vincoli affettivi, del principio della *caritas*, l'amore cristiano per il prossimo, ammonendoci che "dove finisce l'amore iniziano il potere, la violenza e il terrore".

La compassione è un elemento fondamentale della filosofia e della psicologia buddhiste e nel Buddhismo tibetano è inseparabile dalla saggezza, lo stato illuminato della mente. Oggi il Dalai Lama, che è considerato l'incarnazione di Avalokitesvara, il Buddha della compassione, insegna e comunica al mondo occidentale, ovunque vada, l'ideale della compassione come mezzo per ottenere l'armonia sulla terra, e come principio di responsabilità universale. In Occidente il concetto buddhista di vacuità (*sunyata*) talvolta viene frainteso, come se esso comportasse un annullamento dei principi etici. Jung sospettava che il tentativo degli occidentali di praticare il distacco come metodo di liberazione — appreso per mezzo delle pratiche dello yoga — fosse unicamente un modo per liberarsi delle proprie responsabilità morali. Il Buddhismo è uno dei sistemi di etica e di psicologia più ampiamente sviluppati e le questioni etiche e la responsabilità individuale sono sempre e invariabilmente parte integrante della sua filosofia e

della sua pratica. Questa regola viene applicata in tutte le scuole buddhiste e naturalmente anche nel Buddhismo tantrico. Anche Jung, psicologo e medico, nella sua opera multidimensionale e per tutta la vita ha costantemente ricordato all'uomo, al mondo unico depositario di coscienza di sé, la responsabilità e il dovere etico di trasformare se stesso o, per meglio dire, di trasformare Dio.

Letture consigliate

- Daniels M.: Alla scoperta di sé. La psicologia junghiana e la tecnica watchword, Ed. Astrolabio, Roma, 1996.
- Dasgupta Shashi B.: Introduzione al buddhismo tantrico, Ed. Astrolabio, Roma, 1997.
- Madera R.: Carl Gustav Jung. Bibliografia e teoria, Ed. Bruno Mondatori, Milano, 1998.
- Meazza L. Torricelli F.: Il buddhismo tibetano, Ed. Xenia, Milano, 1997.
- Pereira M.: Arcana sapienza. L'alchimia dalle origini a Jung, Ed. Carocci, Milano, 2001.
- Sopa Geshe L., Hopkins G.: Teoria e pratica del buddhismo tibetano, ed. Astrolabio, Roma, 1977.
- Weick W.: Dal profondo dell'anima. Omaggio a Carl Gustav Jung. Con videocassetta, Ed. Red/Studio redazionale, Como, 1990.

Indirizzo per chiarimenti

Rosa Brotzu

E-mail: r.brotzu@agopuntura.org - amsarm@tin.it