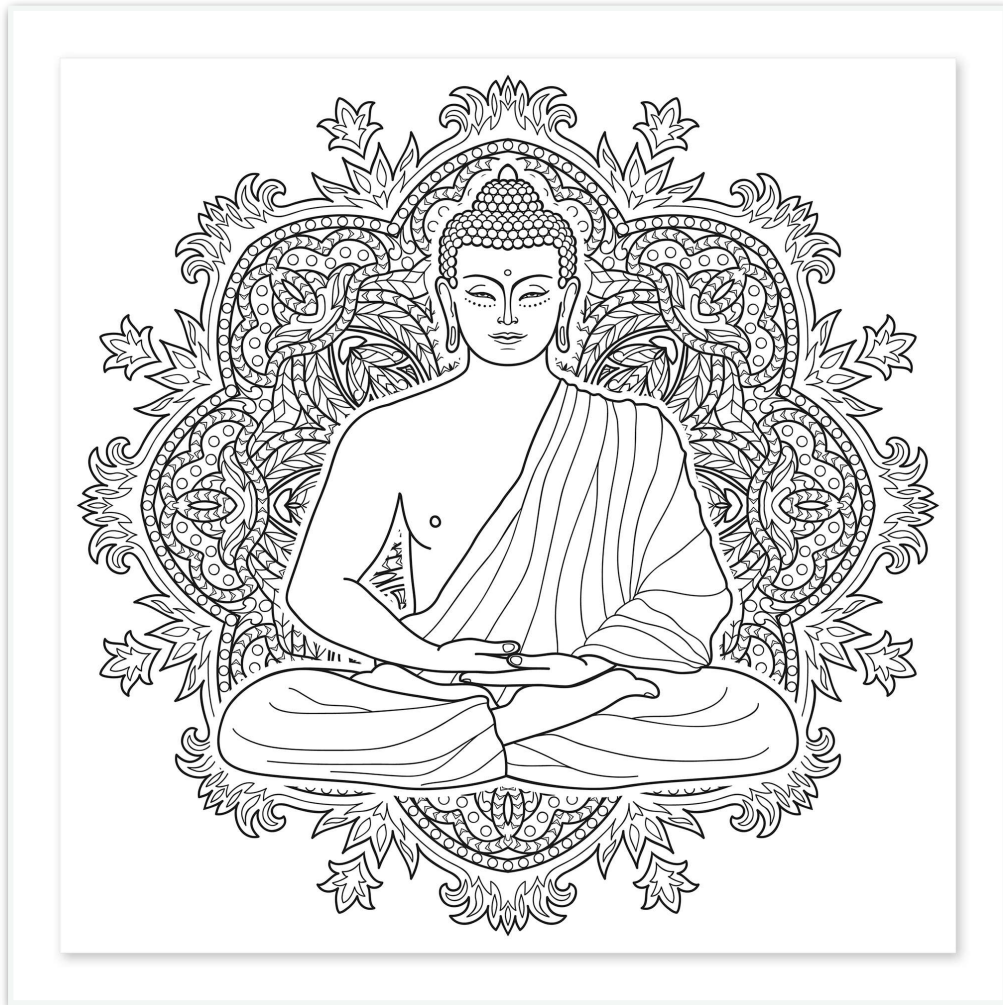


Gli insegnamenti del Buddha

Thanissaro Bhikkhu



Una breve introduzione ai concetti e ai valori fondamentali della pratica buddhista, con particolare attenzione a chiarire le più comuni interpretazioni errate sugli insegnamenti del Buddha.

Copyright 2016, **Thanissaro Bhikkhu**. Traduzione di **Enzo Alfano**.

(This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported.)

Esiste una felicità immortale che può porre fine completamente alla sofferenza e al dolore?

Se esiste, questa felicità può essere trovata attraverso lo sforzo umano? Se sì, può essere trovata in modo innocuo e incolpevole?

Sono queste le domande che, 2600 anni fa, spinsero un giovane dell'India settentrionale a lasciare la sua famiglia, ad addentrarsi nel deserto e a cercare la risposta. Dentro di sé. Alla fine si risvegliò al fatto che la risposta a tutte e tre le domande era Sì: Sì, esiste una felicità immortale che porta la sofferenza alla fine definitiva. Sì, può essere trovata attraverso lo sforzo umano. E Sì, quello sforzo è innocuo e senza colpa. Nel risvegliarsi a questi eventi, divenne il Buddha: il Risvegliato. Dedicando il resto della sua vita a insegnare agli altri come trovare la stessa felicità per sé stessi, diede vita a una pratica e pensiero che si è ramificato nelle numerose forme di Buddhismo che conosciamo oggi.

Il modo in cui il giovane bodhisatta, o futuro Buddha, cercò di trovare una risposta a queste domande giocò un ruolo fondamentale nel plasmare il sentiero di pratica che insegnò agli altri. Quindi, per comprendere i suoi insegnamenti, è utile vedere come li apprese nella sua ricerca personale. Quello che segue è un breve resoconto della sua vita, intervallato dagli insegnamenti che in seguito trasse dalla propria esperienza e insegnò agli altri.

Nato in una famiglia principesca – il ramo Sakya del clan Gotama della nobile casta guerriera – il bodhisatta ebbe un'educazione molto lussuosa. Suo padre gli costruì tre palazzi in cui vivere: uno per la stagione delle piogge, uno per la stagione fredda, uno per la stagione calda — e in quei palazzi era servito il miglior cibo, per non parlare del cibo del bodhisatta.

Eppure, a un certo punto, il bodhisatta si rese conto che tutte le cose in cui cercava la felicità erano soggette a invecchiamento, malattia e morte. Pur essendo giovane, sano e vivo, anche lui non sarebbe sfuggito all'invecchiamento, alla malattia e alla morte. Riflettendo su questi fatti, perse l'ebbrezza della sua giovinezza, della sua salute e della sua vita. Vide il mondo come una pozzanghera che si riduceva, brulicante di pesci che lottavano tra loro l'un l'altro, sorseggiando l'ultimo sorso d'acqua. Questo lo riempì di un senso di sarnvega, o sgomento per l'inutilità della vita così come viene normalmente vissuta. Decise che l'unico scopo nobile e onorevole della vita sarebbe stato cercare qualcosa che liberasse dall'invecchiamento, dalla malattia e dalla morte: l'immortalità, in altre parole, una felicità che non sarebbe finita, una felicità che non richiedeva di lottare con gli altri, una felicità che non causava alcun danno a nessuno. Si rese anche conto che la ricerca di questa felicità sarebbe stata impossibile se fosse rimasto invischiato nelle responsabilità della vita domestica. Così, in una tradizione con radici profonde nella cultura indiana, si rase i capelli e la barba, indossò le vesti ocre di un asceta errante (qualcuno che vive delle elemosine offerte dagli altri), lasciò la sua famiglia, e si recò nel deserto.

Considerò il sentiero verso l'immortalità come un'abilità da padroneggiare. I suoi sforzi per trovare e padroneggiare quell'abilità richiesero sei anni, e comportarono diverse false partenze. Una delle chiavi del suo successo fu la capacità di riconoscere

le false partenze come false e di correggere ripetutamente la rotta. In ogni caso, ciò significava valutare i risultati che otteneva dalle sue azioni, accorgersi che non raggiungevano il suo obiettivo e poi – invece di rassegnarsi alla situazione o di incolpare fattori esterni – cercare di immaginare una nuova linea d'azione. Poi mise alla prova anche quella.

Un altro fattore chiave del suo successo fu il mantenimento di standard elevati: non si lasciava scoraggiare e non si accontentava finché non aveva trovato una felicità davvero immortale.

Dopo aver studiato con due maestri che insegnavano stati meditativi raffinati: l'assorbimento nel nulla e uno stato di né percezione né non percezione e dopo essersi auto-inflitto tormenti per sei anni, praticando il digiuno estremo nella speranza che un dolore intenso gli purificasse la mente, arrivò al punto che, se si strofinava lo stomaco, riusciva a sentire la spina dorsale; ogni volta che si liberava, cadeva svenuto. Ma non permise mai ai suoi dolori fisici e alla debolezza di sopraffare la sua mente. Alla fine, però, si rese conto che anche questa strada non conduceva al nobile obiettivo che cercava.

Ricordava un momento della sua infanzia in cui, seduto da solo sotto un albero, era entrato in uno stato di concentrazione assorto e piacevole, chiamato jhāna, concentrandosi sul respiro. Si chiese: potrebbe essere quella la via per l'immortalità? Decidendo di provarci, abbandonò il suo programma di digiuno per recuperare la forza fisica necessaria a raggiungere quella concentrazione. Si rese anche conto che avrebbe dovuto addestrare la mente a bandire i pensieri nocivi – quelli che avrebbero costituito ostacoli alla pratica dei jhāna – e a consentire solo i pensieri che contribuivano a calmare la mente. Dopo aver padroneggiato queste abilità, scoprì che esse costituivano il cuore del sentiero verso l'immortalità che cercava.

Questo modo di avvicinarsi e trovare il sentiero verso l'immortalità gli insegnò molte realtà, non solo sulle abilità del sentiero, ma anche sulle qualità del carattere che quelle abilità richiedevano. E gli insegnò su ciò che la mente può fare.

- La mente può esercitarsi ad abbandonare qualità non salutari—come le impurità dell'avidità, dell'avversione e dell'illusione; sensualità, malevolenza e nocività—e a sviluppare, al loro posto, qualità salutari, libere da tali impurità.

- Questa pratica richiede di osservare attentamente le proprie azioni, in pensieri, parole e fatti. Prima di agire, chiediti: **Quali risultati mi aspetto da questa azione?** Se prevedi danno per te stesso o per gli altri, non farlo. Se non prevedi danno, procedi. Mentre agisci, verifica se sta causando danni immediati. Se è così, fermati. Altrimenti, continua. Dopo aver agito, osserva i risultati a lungo termine. Se scopri che è stato dannoso nonostante le tue intenzioni, risolvi di non ripetere l'errore. Se non vedi effetti dannosi, rallegrati del progresso e impegnati a continuare.

- La motivazione principale per intraprendere questa pratica è la **diligenza**: la consapevolezza che le tue azioni fanno la differenza tra sofferenza e felicità, danno e non-danno, e che devi sorvegliarle con attenzione. La diligenza, a sua volta, deve essere accompagnata da un atteggiamento che non si accontenti facilmente dei risultati ottenuti. Se riconosci che livelli più alti di felicità sono possibili, anche se richiedono più sforzo, sarai disposto a compierlo finché non avrai raggiunto il massimo livello di abilità.

- Per riuscire in questa abilità servono altre due qualità: *sincerità* riguardo alle tue azioni e ai loro risultati, e *acute capacità di osservazione*. Se non sei sincero con gli altri nel parlare delle tue azioni, è improbabile che le osserverai con verità dentro di te. Queste due qualità formano quindi una coppia inseparabile. Senza di esse, non c'è modo affidabile di verificare ciò che lo sforzo umano—il *tuo* sforzo—può realmente ottenere.

La notte del suo risveglio, il bodhisatta si sedette ai piedi di un albero—che in seguito divenne noto come l'albero della Bodhi (risveglio)—e si concentrò sul respiro. Riuscì a raggiungere non solo il livello di jhāna che aveva sperimentato da bambino, ma anche tre livelli più elevati di assorbimento meditativo. Giunto al quarto jhāna, in cui il respiro si placò naturalmente e la sua mente divenne radiosa ed equanime, applicò quel livello di concentrazione per ottenere tre conoscenze:

- la conoscenza delle sue vite passate;
 - la conoscenza di come tutti gli esseri muoiono e rinascono in base al loro kamma (termine che significa "azione", più noto nella forma sanscrita karma);
- la conoscenza di come porre fine alle qualità mentali che chiamò āsava, o "influenze": tendenze che "ribollono" nella mente e portano a ulteriori rinascite.

Quando queste influenze (āsava), che legano la mente non solo alla rinascita ma anche allo spazio e al tempo, scomparvero dalla sua mente, il bodhisatta—ormai divenuto il Buddha—sperimentò l'immortale, che in seguito chiamò nibbāna (più noto nella forma sanscrita nirvāṇa): l'estinzione. Questo fu il suo risveglio.

Per sette settimane, rimase nei pressi dell'albero della Bodhi, assaporando la beatitudine della liberazione. Solo allora decise di insegnare. Come disse in seguito, ciò che aveva appreso durante il risveglio era pari alle foglie di una foresta, mentre ciò che insegnò era solo una manciata di foglie. Scelse di insegnare solo ciò che sarebbe stato utile agli altri per mettere in pratica il sentiero verso l'immortale.

Ciò significava tralasciare domande irrilevanti per il raggiungimento dell'immortale, o che—se accettate nei loro termini—ostacolavano effettivamente il sentiero. Tra le domande che il Buddha deliberatamente mise da parte vi erano:

- L'universo è finito o infinito?
- È eterno o no?
- Tutto è Uno? Oppure è una pluralità di cose?
- Che cos'è una persona?
- Abbiamo un *sé* o non lo abbiamo?

Al posto di queste domande, il Buddha consigliò di concentrarsi solo su quelle relative al potere dell'azione umana e su come le azioni possano essere portate al livello di abilità necessario per il risveglio. Queste furono le lezioni del suo Dhamma: gli insegnamenti che formavano la sua manciata di foglie.

Molti di questi insegnamenti furono plasmati dal suo approccio finale al risveglio e da aspetti del risveglio stesso.

La consapevolezza del respiro

La tecnica di meditazione che il bodhisatta utilizzò per raggiungere il jhāna la notte del suo risveglio—mantenendo la consapevolezza del respiro—fu la stessa che insegnò più spesso, e con maggiore dettaglio, agli altri. Divise i suoi insegnamenti in quattro gruppi, detti tetradi perché composti da quattro passaggi ciascuno. Ogni tetraide affronta un aspetto diverso del calmare la mente attraverso il respiro, ma questi aspetti sono strettamente collegati tra loro.

1) La prima tetraide si concentra sul respiro stesso:

- (a) riconoscere il respiro lungo,
- (b) riconoscere il respiro corto,
- (c) allenarsi a respirare consapevolmente percependo l'intero corpo,
- (d) calmare l'inspirazione e l'espiazione fino a quando, senza forzarle, si placano naturalmente.

2) La seconda tetraide si focalizza sulle sensazioni (vedanā) nel corpo e nella mente:

- (a) respirare con un senso di estasi o gioia,
- (b) respirare con un senso di piacere o serenità,
- (c) respirare mantenendo consapevolezza di come le sensazioni e le percezioni—le etichette che la mente attribuisce alle cose—influenzano la mente,
- (d) concentrarsi sullo sviluppo di sensazioni e percezioni che calmano tale influenza, fino a placarsi anch'esse.

3) La terza tetraide si concentra sugli stati mentali. Vi esercitate:

- (a) a respirare percependo lo stato della vostra mente, e poi, a seconda dello stato,
- (b) a respirare rallegrando la mente quando è contratta,
- (c) a stabilizzarla quando è instabile o dispersa,
- (d) a liberarla quando è opprressa o intrappolata in uno stato non salutare.

4) La quarta tetraide si focalizza sui passi per liberare la mente dai problemi: siano essi distrazioni durante la concentrazione o difficoltà nella concentrazione stessa. I passaggi sono:

- (a) osservare l'impermanenza e l'inaffidabilità di ciò che turba la mente,
- (b) concentrarsi sul senso di distacco che ne deriva,
- (c) osservare come, grazie a questo distacco, il problema cessa,
- (d) infine, abbandonare completamente la questione.

Come disse il Buddha, questi 16 passaggi coltivano due qualità essenziali per raggiungere il jhāna—la tranquillità (samatha) e la visione profonda (*vipassanā*)—e possono condurre la mente fino al risveglio.

Kamma e rinascita

Due dei temi più dibattuti tra i pensatori indiani ai tempi del Buddha riguardavano il kamma (azione) e la rinascita.

- Le persone hanno libertà di scelta nelle loro azioni?
- Le loro azioni influenzano davvero l'esperienza di piacere o dolore?
- Rinascono dopo la morte? Se sì, dove?
- Le loro azioni in questa vita hanno un effetto sul luogo della rinascita?

Le prime due conoscenze ottenute nella notte del risveglio diedero al Buddha le risposte a queste domande. Quando queste risposte furono unite alle intuizioni della terza conoscenza—la fine delle āsava (influenze), che pone fine al kamma e alla rinascita—egli insegnò il kamma e la rinascita in modi mai espressi prima.

Primo, il kamma:

L'essenza dell'azione è l'intenzione che la guida. Le intenzioni possono essere:

- Non salutari (radicate in avidità, avversione o illusione) → portano alla sofferenza.
- Salutari (libere da avidità, avversione e illusione) → portano alla felicità.

Le intenzioni salutari sono una categoria speciale di "buone intenzioni", perché anche quelle benintenzionate ma ispirate dall'illusione possono causare dolore. In altre parole, non tutte le buone intenzioni sono salutari, ma tutte le intenzioni salutari sono buone: devono essere libere dall'illusione per essere veramente abili.

Gli effetti delle azioni si manifestano sia nell'immediato che nel futuro.

Di conseguenza, la vostra esperienza presente è composta da tre elementi:

1. I risultati di intenzioni passate con effetti a lungo termine.
2. Le intenzioni presenti.
3. I risultati immediati delle intenzioni presenti.

Le intenzioni passate forniscono la "materia prima" su cui quelle presenti modellano l'esperienza attuale del momento.

Poiché si agisce costantemente in base alle intenzioni, e poiché molte diverse azioni passate possono essere in atto nel fornire la materia prima per ogni momento presente, il funzionamento del kamma può essere piuttosto complesso. L'immagine del Buddha è quella di un campo con molti semi. Alcuni semi sono maturi e pronti a germogliare se vengono innaffiati un po'; alcuni germoglieranno solo più tardi, indipendentemente da quanto li innaffiate ora; e alcuni verranno soppiantati da altri semi e moriranno senza germogliare. Le intenzioni presenti forniscono l'acqua che permette ai semi in maturazione, buoni o cattivi, di germogliare. In questo modo, il kamma passato pone alcune limitazioni a ciò che potreste sperimentare nel presente: se il seme di un particolare tipo di esperienza non è pronto a maturare, nessuna

quantità d'acqua lo farà germogliare, ma esiste la possibilità di libera scelta nel momento presente riguardo a quali semi innaffiare. Ciò significa che le azioni passate non plasmano completamente il presente. Senza una certa libertà di scelta per plasmare il presente, l'idea di un sentiero di pratica non avrebbe senso, perché non sareste liberi di decidere se seguirlo o meno.

In effetti, le scelte che fate nel presente determinano se soffrirete nel presente a causa dei semi che maturano del kamma passato. Le scelte sbagliate nel presente possono farvi soffrire persino dei piaceri resi possibili dalle azioni sbagliate del passato. Le scelte sbagliate nel presente possono proteggervi dalla sofferenza persino dei dolori resi possibili dalle azioni sbagliate del passato.

Per quanto riguarda la rinascita: il Buddha, quando discuteva del tema della rinascita, tendeva a descriverla come una forma di divenire (bhava), un termine che indica l'atto di assumere un'identità in un particolare mondo di esperienza. Scelse questo termine apparentemente perché, nella sua descrizione, il divenire è un processo che avviene sia a livello di larga scala – quando il processo di coscienza si muove verso un nuovo mondo e una nuova identità alla morte del corpo – sia a livello di piccola scala, quando un mondo di pensiero appare nella mente, incentrato su un desiderio particolare, e tu abiti quel mondo nella tua immaginazione.

I divenire su piccola scala alimentano il processo su entrambe le scale. Cominciano a muoversi dalla vostra immaginazione verso il mondo quando vi concentrate su un desiderio fino al punto di metterlo in pratica. Diciamo che avete voglia di un gelato al cioccolato. Il vostro mondo viene quindi definito dal desiderio: consiste in tutto ciò che vi aiuta a ottenere il gelato o che vi ostacola. Qualsiasi cosa o persona irrilevante per il desiderio finisce sullo sfondo del vostro mondo in quel momento.

Quanto alla vostra identità in questo mondo, essa ha due facce: il "voi" che troverà piacere nel mangiare il gelato – questo siete voi come consumatori – e il "voi" che ha la capacità di ottenere il gelato oppure no: il vostro sé come produttore.

Quando abbandonate il desiderio del gelato – sia perché lo avete ottenuto e mangiato, sia perché avete rinunciato a cercarlo, sia perché avete semplicemente perso interesse – di solito vi ritrovate a passare a un desiderio diverso, attorno al quale sviluppate una diversa percezione del mondo e una diversa percezione di chi siete: un nuovo divenire.

Se, come spesso accade, avete diversi desideri contrastanti contemporaneamente, vi porteranno a sperimentare mondi interiori contrastanti e percezioni contrastanti di chi siete. Ecco perché potete sentirvi divisi con voi stessi e insicuri del vostro posto nel mondo. Questo è uno dei modi più comuni in cui il divenire porta alla sofferenza.

Il processo di sostituzione di un divenire con un altro può continuare all'infinito, ed è così che i divenire su piccola scala si ripetono ripetutamente. Quando agite in base ai desideri che plasmano i divenire su piccola scala, plasmate i divenire su larga scala, sia in questa vita che nelle vite future. È così che il processo di rinascita dopo la morte del corpo è guidato dagli eventi nella mente.

A differenza dei pensatori del suo tempo, il Buddha non si concentrava su ciò che rinasce, ma su come avviene il processo. Questo perché le discussioni su ciò che rinasce non portano da nessuna parte, ma la capacità di comprendere le fasi del

processo può aiutare a gestirlo abilmente, sia per assumere un nuovo divenire in un mondo buono, sia per andare oltre il processo del divenire stesso.

Il processo dipende dal desiderio. La coscienza, che è anch'essa un processo, non ha bisogno di un corpo per continuare a funzionare. Può aggrapparsi al desiderio, e il desiderio la condurrà a un nuovo divenire. È così che la coscienza sopravvive alla morte del corpo. Se il desiderio è relativamente abile, porterà a una buona destinazione; altrimenti, porterà a una cattiva. La prima conoscenza del Buddha gli mostrò che il cosmo contiene molti mondi possibili in cui rinascere. Questi mondi si dividono in tre livelli principali. Il primo livello comprende i mondi dei sensi, che spaziano dagli inferi di intensa sofferenza, passando per il mondo degli spiriti, il mondo animale, il mondo umano, fino a molti mondi celesti di intenso piacere sensuale. Il secondo livello comprende cieli superiori in cui gli abitanti si nutrono dei piaceri più raffinati della pura "forma", come la sensazione di abitare la sensazione interiore di un corpo raffinato e piacevole. Il terzo livello comprende livelli ancora più elevati di pura informe, in cui gli abitanti sperimentano dimensioni come lo spazio infinito, la coscienza infinita o il nulla.

Il Buddha comprese anche che tutti questi livelli sono impermanenti e instabili. Gli abitanti degli inferi, ad esempio, alla fine lasceranno gli inferi e rinasciranno altrove; persino gli abitanti dei cieli più alti alla fine ricadranno nei mondi inferiori. Questi livelli sono impermanenti perché, per rimanervi, tutti gli esseri al loro interno devono nutrirsi. In alcuni casi il cibo è puramente fisico; in altri, può essere il cibo emotivo/fisico del tentativo di trarre soddisfazione dai piaceri, dalla ricchezza, dal potere, dallo status o dalle relazioni. Ma a prescindere dal tipo di cibo, nessuna fonte di cibo è eterna.

La prima conoscenza del Buddha gli mostrò anche che non vi è alcuna garanzia di un movimento ascendente da una vita all'altra attraverso il cosmo. Gli esseri sorgono e tramontano, sorgono e tramontano, ancora e ancora. Per questo motivo chiamò il processo di passaggio da una vita all'altra *saṃsāra*: trasmigrare. La sua seconda conoscenza gli mostrò che il sentiero degli esseri nel loro vagabondaggio è plasmato dalle loro azioni: proprio come il *kamma* passato fornisce la materia prima per il momento presente in questa vita, fornisce anche la materia prima per il vostro prossimo divenire dopo la morte. Il *kamma* salutare rende possibili buone destinazioni; il *kamma* non salutare apre la strada a cattive destinazioni. Poiché gli esseri in buone destinazioni possono essere così affascinati dai loro piaceri da diventare incuranti e compiacenti, spesso dimenticano di continuare a creare ulteriore *kamma* salutare. Questo è il motivo per cui possono decadere quando i risultati del loro *kamma* salutare passato si esauriscono. Poiché la coscienza e il desiderio possono continuare ad alimentarsi a vicenda indefinitamente, il processo del ripetuto divenire è infinito a meno che non si padroneggi l'abilità che lo pone fine. Poiché questo processo di trasmigrazione semplicemente sale e scende, ripetutamente, è inutile e privo di significato. Poiché richiede un nutrimento costante, non è solo precario, ma anche stressante e doloroso, in quanto è guidato dalla fame e dall'incertezza sulla prossima fonte di cibo. Pone inoltre un peso sugli altri che vi forniscono il cibo o che vogliono rivendicare le stesse fonti del vostro cibo.

Consapevole di queste realtà, il Buddha capì che la felicità che cercava non poteva essere trovata in nessun luogo del cosmo del divenire, nemmeno ai livelli più alti. Tuttavia, l'insensatezza del saṃsāra gli diede la libertà di dare un significato personale alla sua vita. Per entrambe queste ragioni, capì che l'unico modo per trovare felicità e significato sarebbe stato scoprire il modo di porre fine al divenire. Per questo motivo, la sera del suo risveglio, rivolse la mente alla terza conoscenza: il modo di porre fine agli effluenti che "fluiscono fuori" dalla mente e la inondano di brama e divenire. La soluzione al problema, capì, non era là fuori, nel cosmo, ma qui, nella mente.

Le Quattro Nobili Verità

L'intuizione che pose fine al desiderio consistette nell'osservare l'esperienza presente e dividerla in quattro categorie: dukkha (sofferenza, dolore), la causa della sofferenza, la cessazione della sofferenza e il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza. Ciascuna di queste categorie implicava un dovere, nel senso che il Buddha comprese che chiunque volesse porre fine alla sofferenza avrebbe dovuto agire in questo modo: comprendere la sofferenza, abbandonarne la causa, realizzarne la cessazione e sviluppare il sentiero che conduce alla sua cessazione. Quando completò tutti e quattro questi doveri, il Buddha sperimentò il nirvana. E quella fu la sua illuminazione.

Quando iniziò a insegnare, definì queste quattro categorie le quattro nobili verità — nobili nel senso che elevano la mente e conducono alla meta nobile che egli aveva cercato. Queste verità adottano un approccio risolutivo al problema della sofferenza, simile al modo in cui un medico esperto cura una malattia: identificare i sintomi, risalire alla causa dei

sintomi, affermare che la malattia può essere curata eliminando la causa e prescrivere un trattamento per eliminarla.

Queste verità costituiscono la struttura portante di tutti gli altri insegnamenti del Buddha, quindi è utile conoscerle in dettaglio.

La prima nobile verità

Contrariamente a quanto molti credono, il Buddha non insegnò che la vita è sofferenza. Piuttosto, elencò molti aspetti dell'esistenza che sono chiaramente dolorosi — come

l'invecchiamento, la malattia e la morte — e sottolineò che la sofferenza in ciascun caso

deriva dall'attaccamento a cinque attività che chiamò khandha.

La parola khandha in pāli, la lingua dei più antichi testi buddhisti, significa "mucchio" o

"cumulo". Tuttavia, viene solitamente tradotta come "aggregato" per trasmettere l'idea che queste attività tendono a essere casuali e disorganizzate. Anche se cerchiamo di imporre un certo ordine su di esse per soddisfare i nostri desideri, alla fine resistono al nostro controllo totale.

Ognuna di queste attività è associata all'atto del nutrimento, sia fisico che emotivo. Questo si collega all'intuizione del Buddha che il nutrimento – per quanto possa sembrare

piacevole – è in realtà fonte di sofferenza, e che la necessità di nutrirsi senza fine comporta sofferenza. Queste attività sono:

- La percezione della forma: sia la forma del corpo, che ha bisogno di essere nutrito (e che viene utilizzato per cercare cibo), sia gli oggetti fisici che servono da nutrimento. (Il Buddha considerava la forma del corpo come un'attività, poiché è costantemente soggetta al processo di deterioramento.) Quando il nutrimento avviene nell'immaginazione, "forma" si riferisce sia all'identità che ci si attribuisce nella fantasia, sia alle forme immaginarie da cui si trae piacere.

- Sensazione: la sensazione dolorosa della fame o della mancanza che vi spinge a cercare cibo; la sensazione piacevole di soddisfazione che provate quando avete trovato qualcosa da mangiare; e il piacere aggiuntivo quando lo mangiate effettivamente. Anche queste sensazioni sono attività, perché potete percepirle solo attraverso l'atto dell'attenzione.

- Percezione: la capacità di identificare il tipo di fame che provate e di riconoscere quali elementi nel vostro mondo esperienziale possono soddisfarla. La percezione gioca anche un ruolo centrale nel determinare cosa sia cibo e cosa non lo sia.

- Formazione mentale (o costruzione): Questo è un termine tecnico che significa "mettere insieme" e si riferisce principalmente ai tentativi intenzionali di modellare la vostra esperienza. Nel contesto dell'alimentazione, indica il modo in cui dovete pensare e valutare le strategie per trovare il cibo, per appropriartene una volta trovato e per prepararlo se non è commestibile allo stato crudo.

Queste attività, di per sé, non sono necessariamente dolorose, ma l'attaccamento ad esse le trasforma in sofferenza. La parola pāli per attaccamento, upādāna, significa anche l'atto di trarre sostentamento – come quando un albero trae nutrimento dal terreno o un fuoco dal suo combustibile. Ciò dimostra che la sofferenza nasce da un doppio livello di nutrimento: nutrirsi emotivamente delle attività che servono a placare la nostra fame fisica ed emotiva.

Esistono quattro modi in cui ci aggrappiamo agli aggregati:

- Attraverso la sensualità: una fascinazione per i pensieri su come ottenere e godere dei piaceri sensuali. Nel contesto del nutrimento, si riferisce alla nostra ossessione per la pianificazione di come ci nutriremo, sia di cibo fisico sia del godimento di altri piaceri sensuali. In realtà, ci aggrappiamo più alle nostre fantasie sui piaceri sensuali che ai piaceri stessi.

- Attraverso abitudini e pratiche: l'insistenza che le cose debbano essere fatte in un certo modo, indipendentemente dal fatto che quel modo sia davvero efficace. Nel contesto del nutrimento, si riferisce alla nostra rigidità nel cercare cibo fisico ed emotivo seguendo modalità specifiche. In contesti più estremi, indica una fissazione sul comportamento rituale: l'idea che tutto dipenda dall'esecuzione corretta di un determinato rituale.

• Attraverso le opinioni: l'insistenza sul fatto che certe visioni siano giuste, indipendentemente dagli effetti che derivano dal mantenerle; o la convinzione che

semplicemente aderire a una particolare opinione ci renda puri o superiori agli altri. Nel contesto del nutrimento, questo si applica alle nostre convinzioni su ciò che può o non può essere mangiato, ma può riferirsi anche al modo in cui le persone si nutrono di visioni politiche, religiose o filosofiche.

- Attraverso le dottrine del sé: credenze su chi siamo e su che tipo di persona diventiamo nutrendoci – fisicamente o emotivamente – in un certo modo. Questo può estendersi anche a convinzioni sull'esistenza o meno di un vero sé e, in caso affermativo, su cosa esso sia.

Poiché queste forme di attaccamento comportano inevitabilmente sofferenza, esse rappresentano il problema principale che l'insegnamento del Buddha mira a risolvere.

La seconda nobile verità

L'attaccamento è causato da tre tipi di brama che portano a un ulteriore divenire – sia su piccola che su larga scala. Proprio come la parola pāli per attaccamento (upādāna) è legata al nutrimento, il termine per brama – taṇhā – significa letteralmente "sete". Ci nutriamo perché proviamo fame e sete. Per porre fine alla necessità di nutrirci, dobbiamo porre fine alla fame e alla sete. I tre tipi di sete sono:

1. Brama per la sensualità.
2. Brama per il divenire.
3. Brama per il non-divenire.

L'ultimo tipo di brama non è il più intuitivo, poiché potrebbe sembrare che il desiderio di porre fine al divenire sia una motivazione utile per porre fine alla sofferenza. In realtà, quando la mente assume il desiderio di terminare un particolare tipo di divenire – sia su larga scala (come il voler porre fine a una relazione o suicidarsi), sia su piccola scala (come il voler interrompere le fantasie legate a un desiderio specifico) – assume una nuova identità, quella di "distruttrice", e questa diventa il suo nuovo divenire.

Ciò significa che il sentiero per porre fine alla sofferenza deve essere strategico in due modi:

1. Deve aggredire gli stati del divenire in modo indiretto. Invece di focalizzarsi direttamente su di essi, deve concentrarsi sullo sviluppare disbrama verso le loro cause.
2. Deve orientare la sua motivazione non sulla distruzione del divenire, ma sull'abbandono delle qualità abili nella mente e sullo sviluppo di qualità abili che permetteranno al divenire di esaurirsi da solo.

Poiché questi tre tipi di brama causano l'attaccamento che costituisce la sofferenza – e che conduce al divenire – essi sono il bersaglio principale che il sentiero verso la fine della sofferenza dovrà affrontare. Per questo il Buddha fornì una descrizione molto

dettagliata non solo dei passaggi attraverso cui le tre brame portano all'attaccamento, ma anche dei passaggi che conducono a queste brame. La lista completa dei passaggi è chiamata origine dipendente (paṭicca samuppāda), e sebbene sia lunga, quattro aspetti spiccano:

1. Esperienza diretta: Sebbene alcuni nomi dei passaggi possano sembrare strani, si riferiscono tutti a cose che sperimentate direttamente nel corpo e nella mente. Proprio come la sofferenza è qualcosa che vivete in prima persona, in una parte della vostra consapevolezza che non potete condividere con nessuno, anche le cause della sofferenza agiscono a questo stesso livello esperienziale.

2. Intenzione pre-sensoriale: Molti passaggi, compresa l'intenzione che conta come kamma, precedono il contatto ai sei sensi. Ciò significa che potete predisporvi inconsciamente – attraverso il modo in cui pensate, persino attraverso il respiro – a soffrire anche a causa di esperienze sensoriali piacevoli.

3. Circoli di retroazione: La lista contiene molti meccanismi di riscontro, con fattori che ricorrono in più passaggi (come la sensazione). Ciò indica che le relazioni tra i fattori sono molto complesse.

4. Ignoranza delle Quattro Nobili Verità: L'intera sequenza dipende dall'ignoranza delle Quattro Nobili Verità. Ciò non significa semplicemente non conoscerle, ma non interpretare l'esperienza alla loro luce – ad esempio, quando la si vive in termini di "io" e "mio", o "non-io" e "non-mio".

Tuttavia, se la conoscenza delle Quattro Nobili Verità viene applicata a qualsiasi passaggio della sequenza, quel passaggio si trasforma da causa di sofferenza in parte del sentiero verso la sua cessazione. Ad esempio, se la conoscenza viene applicata al respiro (sotto il passaggio della "formazione mentale"), il respiro diventa parte del sentiero.

In questo modo, potete esercitarvi a non soffrire neppure di fronte a stimoli sensoriali spiacevoli. Quando la conoscenza diventa così completa da generare un totale disinteresse verso qualsiasi passaggio, permette a quel passaggio di dissolversi e cessare. L'effetto di questa cessazione si propaga attraverso i circoli di retroazione, facendo sì che l'intera sequenza si estingua. La brama viene abbandonata e la mente non conosce più sofferenza.

È così che la conoscenza delle Quattro Nobili Verità – il primo fattore del sentiero verso la fine della sofferenza (la quarta nobile verità) – conduce alla cessazione della sofferenza (la terza nobile verità). Proprio come la sofferenza nasce dall'interno, così può essere estinta dall'interno.

La terza nobile verità

La cessazione della sofferenza avviene quando i tre tipi di brama cessano, e ciò accade quando, con la fine dell'ignoranza, l'ultimo residuo di brama per quelle forme di brama scompare dalla mente.

La quarta nobile verità. Il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza è anche chiamato la Via di Mezzo perché evita due estremi: (1) l'indulgenza nei piaceri dei sensi e (2) la dedizione alla sofferenza dell'auto-mortificazione. Tuttavia, ciò non

significa che il sentiero persegue una via di piaceri moderati e sofferenze moderate. Piuttosto, tratta il piacere della concentrazione, insieme alla comprensione della sofferenza dell'attaccamento, non come fini a sé stanti, ma come strumenti per raggiungere un fine più elevato: l'immortale.

Tuttavia, il sentiero non causa l'immortale. Dopotutto, se qualcosa causasse l'immortale, non sarebbe incondizionato. Piuttosto, il sentiero conduce all'immortale, proprio come una strada che porta a una montagna non crea la montagna, ma seguendola si può raggiungerla.

Il sentiero è composto da otto fattori. Poiché questi fattori realizzano lo scopo della nobile ricerca, il sentiero nel suo insieme è chiamato Nobile Ottuplice Sentiero. I fattori sono tutti definiti "retti" in quanto efficaci per raggiungere la meta del risveglio. Come la sofferenza e le sue cause, anche questi fattori sono esperienze dirette, sebbene sia necessaria una certa formazione nel Dhamma per poterli coltivare.

I fattori sono i seguenti:

- Retta visione: vedere l'esperienza alla luce delle nobili verità.
- Retta intenzione: essere determinati ad abbandonare i pensieri di sensualità, i pensieri di malevolenza e i pensieri di crudeltà.
- Retta parola: astenersi dal mentire (alterare intenzionalmente la verità), dal parlare in modo divisivo (per rompere amicizie o impedirne la formazione), dal parlare duramente (con l'intento di ferire) e dall'indulgere in chiacchiere oziose (parlare senza uno scopo chiaro).
- Retta azione: astenersi dall'uccidere, rubare e da attività sessuali illecite.
- Retta sussistenza: astenersi da mezzi di sostentamento disonesti o dannosi, o che mirano deliberatamente a suscitare brama, avversione o illusione in sé stessi o negli altri.
- Retto sforzo: generare la volontà e impegnarsi attivamente per prevenire il sorgere di stati mentali nocivi, abbandonare quelli già sorti, far nascere stati mentali salutari e portare a piena maturazione quelli già presenti. C'è un malinteso comune secondo cui il Buddha avrebbe identificato tutti i tipi di desiderio come cause di sofferenza, ma non è così. Il retto sforzo è motivato da desideri che portano alla fine dell'attaccamento, ed è per questo che fanno parte del sentiero verso la cessazione della sofferenza.
- Retta presenza mentale: Un altro equivoco diffuso è che "mindfulness" significhi una consapevolezza non reattiva di ciò che sorge. In realtà, la presenza mentale (sati) significa ricordare qualcosa. In termini generali, la retta presenza mentale consiste nel ricordare la necessità di abbandonare le qualità nocive e sviluppare quelle salutari, tenendo a mente i metodi più efficaci per portare a termine questo lavoro.

Per stabilizzare la presenza mentale, è necessario un quadro di riferimento, e ce ne sono quattro:

1. Il corpo in sé e per sé
2. Le sensazioni in sé e per sé
3. La mente in sé e per sé
4. Gli oggetti mentali in sé e per sé

L'espressione "in sé e per sé" significa osservare questi fenomeni nel momento presente, senza riferirsi al loro significato nel contesto del mondo esterno. Ad esempio:

- Concentrarsi sul respiro, senza pensare ad altro al di fuori di esso, è un modo per rimanere focalizzati sul corpo in sé e per sé.
- Notare le sensazioni che sorgono dalla concentrazione sul respiro, così come si manifestano, è un modo per rimanere con le sensazioni in sé e per sé.
- Lo stesso vale per l'osservazione della mente e degli oggetti mentali.

Per mantenere salda l'attenzione su questi quadri di riferimento, la presenza mentale ha bisogno dell'aiuto di altre due qualità:

1. Vigilanza – Vi mantiene consapevole di ciò che state facendo nel momento presente e dei risultati delle vostre azioni.

2. Ardore – È essenzialmente la stessa cosa del retto sforzo: l'impegno totale nel compiere azioni salutari, seguendo le indicazioni fornite dalla presenza mentale.

La presenza mentale riconosce se le vostre azioni sono salutari o meno e ricorda come rispondere in modo appropriato in entrambi i casi.

La vigilanza vi aiuta a notare se state perdendo l'attenzione o se sorgono distrazioni.

L'ardore è la determinazione a correggere ciò che è inappropriato e a coltivare ciò che è benefico.

Insieme, queste qualità permettono una pratica stabile e consapevole, portando gradualmente alla liberazione dalla sofferenza.

Quando la consapevolezza è ben stabilita in questo modo, forma il tema dell'ultimo fattore del sentiero:

- Retta concentrazione: Questa è identica a tutti e quattro i livelli di jhāna che il bodhisatta praticò la notte del suo risveglio.

Il primo jhāna è composto da un senso di piacere ed estasi che derivano dall'abbandono temporaneo della sensualità e di altre qualità non salutari, e dal dirigere i pensieri della mente verso un singolo oggetto—come il respiro. Allo stesso tempo, si valuta come modellare la mente e l'oggetto in modo che si adattino perfettamente e armoniosamente insieme. Le conseguenti sensazioni di piacere ed estasi sono poi lasciate diffondersi attraverso l'intero corpo.

Il secondo jhāna è composto da un senso più forte di piacere ed estasi che arriva quando la mente non deve più dirigere i suoi pensieri verso l'oggetto o valutarlo, e può semplicemente entrare in un senso di unità con l'oggetto. Ancora, il piacere e l'estasi sono lasciati permeare e riempire l'intero corpo.

Il terzo jhāna è composto da un senso di piacere fisico più raffinato e di equanimità mentale che arrivano quando la mente non ha più bisogno di nutrirsi del senso di estasi. Questo piacere, ancora, è lasciato riempire l'intero corpo.

Il quarto jhāna è composto da un senso di equanimità e consapevolezza purificata, derivanti dalla capacità di lasciar andare il piacere e la sofferenza sottile che anche il piacere raffinato comporta. Il respiro entra ed esce e diventa quieto, poiché il bisogno di ossigeno del corpo si riduce, e il corpo è riempito da una luminosa, chiara consapevolezza.

Come abbiamo notato sopra, la retta visione è ciò che compie il lavoro di far effettivamente cessare la brama sviluppando disinteresse per i passaggi nei processi che portano alla brama. Tuttavia, per fare questo lavoro, la retta visione ha bisogno di essere rafforzata da tutti gli altri fattori del sentiero, e in particolare dalla retta concentrazione. Nell'analogia del Buddha, il piacere della retta concentrazione fornisce il cibo per nutrire gli altri fattori nel compiere il loro lavoro.

Gli otto fattori del nobile sentiero rientrano in tre categorie. I primi due fattori—retta visione e retta intenzione—rientrano sotto la categoria della conoscenza; i successivi tre—retta parola, retta azione e retta sussistenza—rientrano sotto la categoria della virtù; e gli ultimi tre—retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione—sotto la categoria della concentrazione. Per questo motivo, il sentiero è talvolta chiamato la Triplice Pratica: in virtù elevata, mente elevata (concentrazione) e discernimento elevato.

Le tre caratteristiche

Come notato in precedenza, ciascuna delle Quattro Nobili Verità implica un dovere: la sofferenza deve essere compresa, la sua causa abbandonata, la sua cessazione realizzata, e il sentiero che porta alla sua cessazione sviluppato.

Il Buddha fornì molti strumenti per aiutare a compiere questi doveri. Tra i più importanti c'è un insieme di percezioni spesso chiamate "le tre caratteristiche", ma più accuratamente definite "le tre percezioni":

La percezione dell'impermanenza (anicca), richiama l'attenzione sul modo in cui le cose cambiano, rendendole fonti inaffidabili di felicità duratura.

La percezione della sofferenza (dukkha) sottolinea che fonti inaffidabili di felicità rendono anche la tua felicità stressante.

La percezione del non-sé (anattā) mostra che tutto ciò che è impermanente o doloroso non vale la pena essere considerato come "te" o "tuo". È meglio lasciarlo andare.

Queste percezioni svolgono un ruolo nell'adempiere ai doveri di ciascuna Nobile Verità. Ad esempio, riguardo alla Prima Nobile Verità, il Buddha raccomanda di applicare ciascuna di queste percezioni ai cinque aggregati: percepire, per esempio, che la sensazione è impermanente significa focalizzarsi sul fatto che le sensazioni cambiano continuamente. Questo attira la vostra attenzione sul fatto che nessuna sensazione può fornire una fonte sicura di felicità e benessere. Poiché ogni sensazione è impermanente e instabile, è sofferenza. E poiché è sofferenza, non è pienamente sotto il vostro controllo e non merita di essere considerata come una tua proprietà. Dunque, è non-sé, in altre parole, non vale la pena avere attaccamento.

Alcuni hanno interpretato erroneamente l'insegnamento del non-sé come se significasse che non esiste un sé, ma il Buddha identificò sia la visione "io ho un sé" sia "io non ho un sé" come visioni errate.

Invece, "non-sé" è un giudizio di valore, che afferma semplicemente che ciò che percepite come non-sé non vale la pena essere considerato come "me", "il mio sé" o "ciò che io sono", perché una tale affermazione comporta automaticamente sofferenza.

Questa percezione aiuta a indebolire qualsiasi desiderio di avere attaccamento agli aggregati attraverso i quattro tipi di attaccamento, in particolare il quarto: l'attaccamento alle dottrine del sé.

Applicate alla Seconda Nobile Verità, queste tre percezioni possono essere utilizzate in modo simile con i tre tipi di brama e con i processi che li precedono, per portare l'attenzione al fatto che anch'essi non valgono la pena di essere aggrappati.

La percezione dell'impermanenza mostra come la brama e i fattori che la alimentano siano instabili e incapaci di fornire una felicità duratura. La percezione della sofferenza rivela che inseguire la brama è intrinsecamente doloroso, perché ciò che si desidera è per sua natura insoddisfacente e destinato a finire. La percezione del non-sé fa comprendere che la brama non è "mio", non vi appartiene e non definisce ciò che siete, rendendo chiaro che identificarsi con essa conduce solo a ulteriore sofferenza.

In questo modo, applicando queste tre percezioni alla brama, si sviluppa progressivamente distacco e disincanto verso di essa, facilitando il compito richiesto dalla Seconda Nobile Verità: abbandonare la causa della sofferenza.

Per quanto riguarda la Terza Nobile Verità, le percezioni dell'impermanenza e della sofferenza non si applicano alla cessazione della sofferenza, poiché essa tocca l'immortale, che non cambia ed è libero dalla sofferenza. Tuttavia, è possibile, nel contattare l'immortale, provare attaccamento verso la percezione stessa dell'immortale e sviluppare un sottile senso di identità e divenire attorno ad esso. Questo ostacolerebbe la liberazione totale. Perciò, a questo stadio, è spesso necessaria la percezione del non-sé per tagliare quell'attaccamento, affinché la cessazione possa essere pienamente realizzata.

Per quanto riguarda la Quarta Nobile Verità, tutte e tre le percezioni svolgono due ruoli distinti nella pratica della consapevolezza e della concentrazione. All'inizio della pratica, possono essere applicate a qualsiasi pensiero o oggetto che disturba la concentrazione, mostrando che tali cose non meritano attenzione. Al livello finale della pratica — dopo che gli attaccamenti a tutto ciò che è estraneo al sentiero sono stati sradicati — queste percezioni vengono applicate agli stessi fattori del sentiero.

Per esempio, si inizia a riconoscere che persino il jhāna è composto dagli aggregati: la forma del respiro, le sensazioni di piacere ed estasi, la percezione del respiro che mantiene la mente stabile, le formazioni mentali del pensiero applicato e della valutazione, e la coscienza che è consapevole di tutto ciò. Si arriva anche a comprendere che persino la conoscenza svolge il suo lavoro attraverso formazioni mentali e percezioni. Quando la mente raggiunge il punto in cui questi fattori del sentiero hanno compiuto il loro compito, può applicare loro le tre percezioni. Ciò genera disincanto persino verso il sentiero, che poi cessa.

A questo punto, la mente può abbandonare anche queste tre percezioni e ottenere la piena liberazione. In questo modo, i doveri delle Quattro Nobili Verità si completano in linea con i passi della tetrad finale della meditazione sul respiro menzionata in precedenza: contemplazione dell'impermanenza (insieme alla sofferenza e al non-sé), disincanto, cessazione e abbandono.

Liberazione (Nibbāna)

Il Buddha utilizzò molti nomi per indicare la liberazione totale, per mostrare come essa risolvesse i problemi legati al samsara (il continuo trasmigrare), ma il termine che usò più frequentemente fu nibbāna, che letteralmente significa "spegnersi" o "estinguersi".

Nell'uso quotidiano, la parola nibbāna in Pāli descriveva lo spegnersi di un fuoco. Ai tempi del Buddha, si credeva che il fuoco fosse causato dall'agitazione dell'elemento-fuoco, una potenzialità latente presente ovunque nel mondo fisico. Quando questo elemento veniva agitato, si infiammava e si aggrappava al suo combustibile, sostenendo così la fiamma. Il fuoco si spegneva quando abbandonava il combustibile, e l'elemento-fuoco — liberato — ritornava al suo stato originario, calmo e non agitato.

Il Buddha usò questa analogia per illustrare diversi aspetti della liberazione:

- È uno stato fresco, di pace e serenità.

- Deriva dall'abbandono dell'attaccamento. Proprio come un fuoco che brucia è intrappolato non dal combustibile, ma dal suo stesso aggrapparsi ad esso, allo stesso modo la mente non è imprigionata dagli aggregati dell'esperienza, ma dal suo attaccamento ad essi. Perciò, quando li lascia andare, gli aggregati non possono più trattenerla.

- Così come un fuoco spento non può essere detto "andato" in alcuna direzione (est, ovest, nord o sud), allo stesso modo una persona completamente liberata non può essere descritta come esistente, non esistente, entrambe le cose o nessuna delle due. Questo punto è legato al fatto che, nel contesto del *divenire*, ci si definisce in base ai desideri a cui ci si aggrappa. Poiché la mente liberata è priva di attaccamenti, non può essere definita e quindi non può essere descritta. Inoltre, poiché anche i mondi del divenire sono definiti dai desideri a cui ci si aggrappa, una mente liberata non può essere collocata in alcun mondo.

Tuttavia, il paragone tra fuoco liberato e mente liberata non è perfetto. A differenza del fuoco, una mente liberata non ritorna a uno stato latente precedente, né può mai più essere trascinata fuori dalla sua condizione di liberazione.

Il nibbāna esiste completamente separato dal *samsara* (il ciclo del divenire): al di fuori dello spazio e del tempo, del processo del divenire e dei mondi dei sei sensi. Non è causato da nulla e non agisce come causa di alcunché. Per questo pone fine a ogni sofferenza.

Molti dei termini usati dal Buddha per descrivere il nibbāna indicano ciò che esso non è, per mostrare che non assomiglia a nulla nel regno dei sei sensi. Ad esempio, lo chiama: una dimensione senza fame, senza attaccamenti, senza influssi impuri, senza affezioni.

Tuttavia, il Buddha fa anche tre affermazioni positive su ciò che il nibbāna è:

1. È libertà assoluta.

2. È la felicità suprema, sebbene questa felicità non rientri negli aggregati come una sensazione piacevole. È invece un piacere totalmente non condizionato, indipendente dai sei sensi.

3. È un tipo di coscienza, sebbene non rientri nell'aggregato della coscienza e non dipenda dai sensi. Il Buddha lo definisce "coscienza senza superficie" (viññāṇaṃ

anidassanaṃ). L'immagine è quella di un raggio di luce che non colpisce nulla: sebbene sia luminoso in sé, non appare in alcun luogo.

Una persona che ha raggiunto il nibbāna in questa vita continua a sperimentare piacere e dolore attraverso i sensi, ma la sua mente è ormai liberata per sempre da brama, avversione e illusione. Alla morte, ogni esperienza dei mondi dei sei sensi si estingue, e il nibbāna diviene totale. Ancora una volta, i testi offrono un'immagine: il nibbāna in questa vita è come un fuoco che si è spento, ma la cui brace è ancora calda. Dopo questa vita, è come un fuoco completamente estinto, le cui braci si sono raffreddate.

Il Buddha comprese che il nibbāna poteva sembrare spiacevole o persino spaventoso a chi era ancora avvinghiato alla brama del nutrimento, ma assicurò ai suoi ascoltatori che la coscienza e la felicità del distacco sono in realtà la più alta felicità possibile, la massima sicurezza dalla fame, e non contengono la minima traccia di rimpianto o nostalgia per ciò che è stato lasciato alle spalle.

Gli stadi del risveglio

Il risveglio al nibbāna avviene per gradi, sebbene il tempo tra uno stadio e l'altro possa contarsi in momenti o in intere vite, a seconda della perspicacia del meditante. Gli stadi sono quattro in totale:

1. Il primo livello è l'entrata nella corrente (sotāpatti), quando la mente sperimenta per la prima volta l'immortale. Si chiama "entrata nella corrente" per analogia: una volta raggiunto questo livello, si giungerà inevitabilmente al completo distacco in non più di sette vite, proprio come l'acqua di un ruscello che scorre verso l'oceano prima o poi vi confluirà. Inoltre, anche se il risveglio richiedesse più di questa vita, non si rinascerebbe mai al di sotto del livello umano.

2. Il secondo livello è il ritornare una sola volta (sakadāgāmi), che garantisce di rinascere nel mondo umano soltanto un'altra volta prima del risveglio completo.

3. Il terzo livello è il non-ritorno (anāgāmi), che assicura che non si rinascerà più in questo mondo. Invece, si rinascerà in un livello molto elevato di mondi celesti, in una dimensione dei Brahmā chiamata Pure Dimore, dove si consegnerà il pieno risveglio.

Questi tre livelli non sono ancora il risveglio completo perché la mente, sperimentando l'immortale, sviluppa una brama per esso. Questa brama genera un sottile livello di divenire. Ecco perché il Buddha raccomanda di applicare la percezione del non-sé non solo alle realtà condizionate come gli aggregati, ma anche all'immortale stesso, per evitare che la mente vi si attacchi. Quando tale attaccamento viene reciso, la percezione del non-sé può essere abbandonata, e la mente raggiunge

—
4. il quarto livello, la condizione di arahant, che la libera completamente dalla nascita, dalla morte e da ogni processo di divenire.

I diversi livelli producono risultati differenti perché recidono diversi strati di impurità, chiamati catene, che legano la mente al ciclo di nascita, morte e trasmigrazione.

L'entrata nella corrente recide le catene delle visioni identitarie, del dubbio e dell'attaccamento a riti e abitudini.

Il ritornare una sola volta indebolisce brama, avversione e illusione, ma non le elimina del tutto.

Il non-ritorno recide le catene del desiderio sensuale e dell'irritazione.

La condizione di arahant recide infine le catene della brama per le forme, della brama per l'informe (legate alle diverse jhāna), dell'irrequietezza, della presunzione e dell'ignoranza.

Quando queste catene scompaiono, la mente ha compiuto il suo dovere riguardo alle Quattro Nobili Verità e ottiene la piena liberazione dal ciclo del divenire.

Dopo il suo risveglio, il Buddha trascorse i restanti 45 anni della sua vita insegnando agli altri—esseri umani e divini; uomini, donne e persino bambini; persone di ogni estrazione sociale—come raggiungere i vari livelli di risveglio per se stessi. Tra i suoi primi discepoli vi furono membri della sua stessa famiglia, molti dei quali raggiunsero il risveglio ascoltando i suoi insegnamenti.

Tuttavia, molte delle persone che istrui non conseguirono il risveglio, sia perché non erano pronte, sia perché i doveri familiari lasciavano loro poco tempo per praticare il sentiero in modo completo. Per queste persone, il Buddha diede indicazioni su come trovare una felicità duratura e benefica nella vita quotidiana. Ad esempio, raccomandò di essere diligenti nel lavoro, prendersi cura dei propri beni, frequentare amici virtuosi e vivere secondo le proprie possibilità. Mise in guardia, in particolare, dal contrarre debiti.

Insegnò anche un sentiero di pratica per coltivare un'integrità che, pur non portando al risveglio completo, avrebbe assicurato rinascite favorevoli nel ciclo di nascita e morte, creando le condizioni per il risveglio in vite future.

Una qualità essenziale per l'integrità è il rispetto verso coloro che lo meritano: chi ha fede nel principio del kamma, chi è generoso, virtuoso e saggio. Mostrando rispetto a tali persone, è più probabile che esse ti insegnino i dettagli per coltivare queste qualità in te stesso, e che tu assimili non solo le loro parole, ma anche l'esempio del loro comportamento.

Il Buddha sapeva di non poter dimostrare il suo risveglio agli altri. Le persone potevano essere colpite dai risultati esteriori—la sua saggezza, combrema e fermezza di fronte alle difficoltà—ma nessuna di queste qualità era una prova diretta del suo risveglio. Solo seguendo il Nobile Ottuplice Sentiero e assaggiando personalmente l'entrata nella corrente avrebbero potuto conoscere la verità del suo risveglio.

Lo stesso valeva per il kamma e la rinascita: solo con il raggiungimento dell'entrata nella corrente, quando la mente trascende tempo, spazio e intenzioni, si comprende la verità di questi principi.

Tuttavia, per seguire un sentiero d'azione, è necessario presupporre di avere libertà di scelta. Per compiere sacrifici oggi che porteranno felicità futura, bisogna presupporre che gli effetti delle azioni non terminino con la morte. Dopotutto, osservando il mondo, si vedono molti malvagi che sembrano sfuggire alle conseguenze del male in questa vita. E per aspirare al risveglio, bisogna presupporre che esso sia raggiungibile con sforzo umano.

Questi presupposti sono questione di fede, ma non una fede cieca in cose sconosciute: funzionano come ipotesi di lavoro che si confermano sempre più con la pratica nel tempo.

Anche se non sono stati genitori perfetti, ti hanno comunque dato l'opportunità di diventare un essere umano. Se non apprezzi le difficoltà che ciò ha richiesto loro, sarà difficile sopportare le prove che alcune forme di bontà comportano.

Lo sviluppo dell'integrità prosegue con atti di puñña, spesso tradotta come "merito" ma meglio resa con "bontà". Questa bontà include tre componenti principali: enerosità (dāna), Virtù (sīla), Sviluppo della benevolenza universale (mettā).

Generosità

La generosità è l'atto volontario di donare un dono. Ciò include non solo doni materiali, ma anche il dono del proprio tempo, della propria energia, della conoscenza o del perdono. Quando al Buddha fu chiesto dove un dono dovesse essere offerto, rispose semplicemente: "Dovunque il cuore si senta ispirato."

In altre parole, la generosità dev'essere un atto di condivisione libero e spontaneo, senza costrizioni esterne. Offrire un tale dono è una lezione semplice e diretta su uno dei principi più importanti del kamma: che possiamo esercitare la libertà di scelta nel momento presente, senza essere schiavi della nostra avarizia.

Tuttavia, sebbene il Buddha non ponesse limiti su dove un dono dovesse essere offerto, fu più preciso nei suoi consigli quando gli fu chiesto come e dove donare per ottenere i migliori risultati. Tra le sue raccomandazioni:

Dare un dono in modo che non faccia del male a nessuno — ovvero, senza danneggiare il ricevente e senza danneggiare se stessi nell'atto del donare. Scegliere il dono e il destinatario in modo da provare gioia e soddisfazione prima, durante e dopo averlo offerto.

Mostrare rispetto ed empatia verso il destinatario, e coltivare la convinzione che l'atto del donare sia meritevole. Donare a una persona libera da brama, avversione e illusione, o a qualcuno che sta praticando per abbandonare brama, avversione e illusione.

Il Buddha disse che la bontà che deriva da questo tipo di dono non può essere misurata. Tuttavia, persino la bontà di questa generosità è poca cosa se paragonata alla bontà della virtù.

Virtù

La virtù è l'intenzione volontaria di agire senza nuocere. La pratica della virtù inizia con l'osservanza dei cinque precetti, ovvero prendere l'impegno di astenersi intenzionalmente da:

- 1) uccidere qualsiasi essere umano o animale abbastanza grande da essere visto a occhio nudo;
- 2) rubare, cioè appropriarsi di qualcosa che appartiene a un altro senza il suo consenso;
- 3) avere rapporti sessuali illeciti, cioè con un minore o con un adulto già impegnato in un'altra relazione, o quando si è già legati a un'altra persona;
- 4) dire falsità, cioè mentire consapevolmente;
- 5) assumere intossicanti.

Come disse il Buddha, osservando questi precetti in ogni circostanza, si offre sicurezza — almeno dalla propria parte — a tutti gli esseri viventi, e si ottiene a propria volta una parte di quella sicurezza universale. In realtà, egli afferma che i primi beneficiari della propria virtù siamo noi stessi. Uno dei modi migliori per aiutare gli altri è incoraggiarli a seguire i precetti. In questo modo, non li si tratta semplicemente come oggetti delle proprie azioni, ma si riconosce loro la dignità di essere agenti attivi della propria vita.

Allo stesso tempo, la pratica dei precetti sviluppa la consapevolezza e l'attenzione, qualità essenziali per la meditazione. Sviluppa anche il discernimento, poiché si impara a rispettare i precetti anche in situazioni difficili, senza mettere sé stessi o gli altri in svantaggio. (Un esempio potrebbe essere saper proteggere informazioni, senza mentire, da chi potrebbe usarle per fare del male.)

Ma così come la bontà della generosità non può competere con quella della virtù, allo stesso modo la bontà della virtù non può eguagliare quella che nasce dallo sviluppo di un atteggiamento di benevolenza universale.

Buona Volontà (Mettā)

La buona volontà (mettā) è il desiderio di vera felicità per sé e per gli altri. Come esercizio meditativo, si estendono pensieri di benevolenza a se stessi e a tutti gli esseri viventi, in ogni direzione e livello del cosmo. Il Buddha raccomandava di esprimere questo desiderio con le parole:

"Possa ogni essere vivente essere libero dall'ostilità, libero dall'oppressione, libero dalla sofferenza, e possa prendersi cura di sé con serenità!"

Per essere autenticamente potente, questa buona volontà dev'essere **universale**: va estesa anche a chi non ci piace o agisce in modo dannoso. Ricordando il principio del kamma, la felicità degli altri dipende dalle loro azioni, non solo dal nostro augurio. Pertanto, quando rivolgiamo mettā a chi fa del male, esprimiamo il desiderio che **comprendano le cause della vera felicità e agiscano di conseguenza**. In questo modo, la benevolenza rimane autentica, senza ipocrisia.

Mettā non è solo una pratica meditativa, ma deve guidare scelte, parole e pensieri in ogni situazione. Il Buddha la definisce una forma di restrizione, poiché frena preferenze e avversioni, evitando parzialità. Agire con benevolenza universale ci rende persone affidabili, capaci di promuovere il benessere indipendentemente dai nostri gusti personali. Inoltre, rafforza la fiducia in noi stessi: sapremo agire con saggezza anche nelle difficoltà.

Mettā illimitata è la prima delle quattro brahmavihāra, atteggiamenti che elevano l'essere umano allo stato di brahmā (abitanti dei mondi celesti più elevati). Le altre tre sono:

1. Compassione illimitata (karuṇā): Desiderare che chi soffre sia liberato dal dolore e che chi causa sofferenza cessi di farlo. Antidoto alla gioia malevola.
2. Gioia compartecipe illimitata (muditā): Rallegrarsi della felicità altrui e di chi agisce in modo virtuoso. Antidoto all'invidia e al risentimento.
3. Equanimità illimitata (upekkhā): Riconoscere quando gli altri non possono essere aiutati, concentrandosi dove è possibile agire. Antidoto all'attaccamento emotivo.

Sebbene queste qualità rendano più degni di fiducia, la mente umana resta volubile. Le impurità — brama, avversione, illusione — possono indebolire la convinzione nel kamma e nell'integrità, innescando un circolo vizioso di dubbi e azioni dannose. Solo con l'esperienza diretta dell'immortale (nella prima fase del risveglio), la fede nel Buddha diventa incrollabile. Per questo egli dichiarò che la bontà suprema è l'entrata nella corrente (sotāpatti), esortando tutti a mirare al risveglio completo.

Molti ascoltatori del Buddha, colpiti dai suoi insegnamenti o dal suo esempio, desiderarono abbracciare la vita ascetica, proprio come lui aveva fatto. Per questo, il Buddha istituì due comunità monastiche (Saṅgha), una per uomini (bhikkhu) e una per donne (bhikkhunī).

La comunità buddhista si articolava così in quattro gruppi** (parisā): monaci (bhikkhu), monache (bhikkhunī), laici (upāsaka), laiche donne (upāsikā).

La vita monastica era concepita come un apprendistato. I novizi dovevano vivere per anni sotto la guida di monaci anziani, imparando non solo gli insegnamenti (Dhamma), ma anche l'applicazione concreta nella vita quotidiana.

I monaci e le monache vivevano delle offerte dei laici, potendo così dedicarsi completamente allo studio e alla pratica degli insegnamenti. Il Buddha incoraggiava i suoi discepoli a vivere in isolamento, come aveva fatto lui, per rafforzare la resistenza e approfittare della solitudine, ideale per la pratica mentale. Tuttavia, già durante la vita del Buddha, le donazioni di terre portarono alla nascita di monasteri, offrendo ai monaci una scelta: vita comunitaria o periodi di ritiro solitario.

Con la crescita del Saṅgha, molti si unirono senza un reale interesse per la pratica. Per questo, il Buddha stabilì un codice disciplinare, il Vinaya, per definire il comportamento ideale di monaci e monache. Il nucleo del Vinaya è il Pāṭimokkha, un insieme di regole fondamentali recitate ogni due settimane.

Il Buddha stabilì le regole del Vinaya per tre scopi:

- Mantenere la fiducia dei laici
- Promuovere l'armonia nel Saṅgha
- Affinare la sensibilità alle impurità mentali

Un principio fondamentale del Vinaya è che monaci e monache devono comportarsi in modo degno delle offerte ricevute dai laici. Questo crea un ambiente ideale affinché i sostenitori laici possano provare una gioia autentica nella pratica della generosità (dāna).

In cambio del sostegno materiale, i monaci hanno il dovere di: praticare il Dhamma con sincerità, condividere liberamente la loro conoscenza degli insegnamenti

Per questo motivo, anche se incoraggiati a cercare la solitudine per la meditazione, i monaci buddhisti non vivono completamente isolati dal mondo laico.

Nei monasteri, i monaci mantengono un rapporto quotidiano con la comunità attraverso il giro delle elemosine (piṇḍapāta). Anche durante i ritiri in solitudine, il contatto con i laici viene preservato attraverso la questua. Questo permette di portare l'esempio vivente del Dhamma oltre i confini dell'ordine monastico, nella società più ampia.

Triplce Gioiello

Il Buddha usò il termine "Saṅgha" non solo per indicare le comunità monastiche, ma anche la comunità di tutti coloro, laici o ordinati, che avevano raggiunto l'entrata nella corrente. Quindi la parola "Saṅgha" ha due livelli di significato: il Saṅgha convenzionale, che si riferisce alle comunità monastiche, e il Saṅgha nobile, che si riferisce alla comunità di tutti coloro che hanno raggiunto almeno la prima esperienza dell'Immortale.

Il Saṅgha convenzionale, sebbene imperfetto, agisce come principale custode degli insegnamenti del Buddha, il Dhamma, su come trovare la vera felicità. Il Saṅgha nobile dà vita a questi insegnamenti fornendo esempi viventi di come trarre il massimo beneficio dal Dhamma. Per questo motivo, il Saṅgha in entrambi i sensi del termine si colloca accanto al Buddha e al Dhamma come esempio e fonte primaria di conoscenza per trovare una felicità affidabile e innocua: un tesoro prezioso per il mondo intero. Questo è il motivo per cui il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha sono chiamati il Triplice Gioiello. Poiché l'esempio fornito da tutti e tre è così sicuro, sono anche chiamati i Tre Rifugi.

Dopo aver insegnato per 45 anni, il Buddha vide che il suo Dhamma e Vinaya - come egli stesso chiamava il suo insegnamento - erano ormai stabiliti su solide fondamenta. Ciascuno dei quattro gruppi della sua comunità (paṇḍita) includeva persone che avevano sperimentato almeno alcuni livelli di risveglio. Perciò abbandonò la volontà di continuare a vivere.

Quella sera, riunì i monaci e annunciò loro che il suo parinibbāna completo sarebbe avvenuto entro tre mesi. Riassunse allora il suo insegnamento in sette gruppi di principi, poi conosciuti come le Ali per il Risveglio (bodhi-pakkhiya-dhamma).

Tre di questi gruppi erano già stati spiegati: il Nobile Ottuplice Sentiero, i quattro retti sforzi e i quattro fondamenti della presenza mentale. Gli altri quattro erano: le quattro basi della realizzazione, le cinque forze, le cinque facoltà e i sette fattori del risveglio.

Il Buddha disse che finché i monaci avessero mantenuto armonia nella comprensione e pratica di questi principi, il Dhamma sarebbe durato.

La mattina del suo parinibbāna, il Buddha ebbe un attacco di dissenteria, ma continuò a camminare fino a raggiungere un boschetto di alberi in fiore fuori stagione. Lì si sdraiò e diede gli ultimi insegnamenti.

Insegnò a un ultimo discepolo e disse ai monaci di rassicurare il donatore del pasto che aveva causato la dissenteria, spiegando che quell'offerta era tra le più meritorie.

Invece di nominare un successore, disse ai monaci di considerare il Dhamma e il Vinaya come loro maestro. Offrì loro la possibilità di fare domande, ma nessuno ne fece. Allora pronunciò le ultime parole: "Raggiungete la perfezione con la presenza mentale."

Come ultimo insegnamento per coloro che potevano leggere la sua mente, il Buddha attraversò l'intera gamma delle sue realizzazioni meditative, in ordine progressivo e inverso. Poi - dopo essere ritornato al quarto jhāna e immediatamente dopo averlo abbandonato - raggiunse il completo parinibbāna.

La tradizione stabilita dal Buddha non è più una singola religione - o, nelle sue parole, un unico Dhamma e Vinaya. Il buddhismo è ora una famiglia di religioni, simile alle varie forme di monoteismo occidentale. Sebbene le diverse tradizioni buddhiste

centrino i loro insegnamenti sul Buddha, Dhamma e Saṅgha, i significati attribuiti a questi Tre Rifugi, insieme ai testi che li spiegano, variano da una tradizione all'altra. Questa breve introduzione si è basata sul Canone Pāli, il più antico resoconto esistente degli insegnamenti del Buddha e il testo fondante del Theravāda, o gli Insegnamenti degli Anziani. Questa è la religione buddhista comune in Thailandia, Myanmar, Sri Lanka, Cambogia e Laos. Naturalmente, il fatto che il Canone Pāli sia il resoconto più antico non garantisce che sia accurato, ma come dice lo stesso Canone, la vera prova di un insegnamento non sta nelle affermazioni della tradizione, ma nei risultati che produce quando viene messo in pratica. Per essere equi, la prova deve coinvolgere quattro cose:

- associarsi con persone integre;
- ascoltare il vero Dhamma;
- applicare un'attenzione appropriata—cioè, interrogare il Dhamma in linea con le Quattro Nobili Verità, per vedere come la sua spiegazione della sofferenza e della fine della sofferenza possa essere applicata nella tua vita;
- praticare il Dhamma in accordo con il Dhamma—cioè, praticare per generare distacco dalla sofferenza e dalla sua causa.

Il Canone elenca anche otto qualità per giudicare se un insegnamento è vero Dhamma o no: se metterlo in pratica porta al distacco, all'essere liberi da legami, all'abbandono della presunzione, alla modestia, alla contentezza, al disimpegno, alla perseveranza e all'essere non gravosi, allora è autentico Dhamma. Se porta alle qualità opposte, non lo è.

Le persone sono libere di accettare o meno questa prova, come ritengono opportuno. Ma il fatto della sofferenza rende la prova urgente.

È resa ancora più urgente dal fatto che gli insegnamenti del Dhamma non saranno disponibili per sempre. Poiché la pratica del Saṅgha richiede un apprendistato vivente, il Buddha non fece alcuna disposizione per la sua rinascita nel caso in cui si estinguesse. Il Saṅgha Theravāda delle monache si estinse nel XIII secolo e quindi non può essere ripristinato. Un giorno anche il Saṅgha dei monaci si estinguerà, e il Dhamma sarà dimenticato fino al tempo del prossimo Buddha, tra molti millenni.

Ma per ora, gli insegnamenti del Buddha sono disponibili, offrendo sia un rifugio—un luogo di sicurezza—che una sfida.

Il rifugio che offrono è la possibilità di una felicità vera e affidabile, che non danneggia nessuno. Se seguite gli insegnamenti, vi proteggete dai risultati delle azioni non salutari che altrimenti potreste compiere. Invece, le vostre azioni raggiungeranno un livello di positività che conduce a una felicità di cui potete fidarvi. La sicurezza di quella felicità, sia per voi che per gli altri, è il vostro rifugio.

Quanto alla sfida: il Buddha disse che egli indica semplicemente il sentiero verso la vera felicità. Se voi stessi che dovete seguire il sentiero. I risultati che otterrete dipenderanno dallo sforzo che metterete nel padroneggiare le abilità del Buddha. Più le vostre azioni sono salutari, più la felicità che vi porteranno sarà affidabile e innocua—fino a una felicità totalmente libera da condizioni, al di là delle dimensioni del cosmo, una felicità che pone fine completamente alla sofferenza.

Spetta a voi decidere se la vostra felicità è abbastanza importante per mettere alla prova queste affermazioni, e se siete disposti ad esercitarvi nelle abilità necessarie per rendervi dei giudici affidabili della prova.

Coproduzione condizionata (Origine dipendente)

La coproduzione condizionata comprende dodici anelli, con la brama come ottavo anello.

Gli anelli che portano dalla brama alla sofferenza sono i seguenti:

8) I tre tipi di brama condizionano...

9) i quattro tipi di attaccamento, che a loro volta condizionano...

10) i tre livelli del divenire. Il divenire fornisce la condizione per...

11) la nascita di un'identità all'interno del divenire. Questa nascita porta inevitabilmente a...

12) invecchiamento, malattia e morte, insieme a dolore, afflizione, disperazione e sofferenza.

Risalendo dalla brama alle sue cause, gli anelli sono i seguenti:

8) La brama è condizionata da...

7) sensazioni di piacere, dolore o né piacere né dolore. Queste sensazioni dipendono da...

6) il contatto attraverso...

5) i sei sensi (vista, udito, olfatto, gusto, tatto e mente). Questi sensi sono condizionati da...

4) il senso interno del corpo e i suoi eventi mentali (come attenzione, intenzione, sensazione e percezione). Questi, a loro volta, sono condizionati da...

3) la coscienza ai sei sensi, che è condizionata da...

2) tre tipi di formazioni: corporea (il respiro che entra ed esce), verbale (il dialogo interiore della mente, fatto di pensieri e valutazioni) e mentale (sensazioni e percezioni). Queste formazioni, a loro volta, sono condizionate da...

1) l'ignoranza: il non vedere le cose in termini delle Quattro Nobili Verità.

Può sembrare strano, negli anelli 2 e 3, parlare di formazioni mentali che avvengono prima della coscienza sensoriale, ma dobbiamo ricordare che il Buddha descriveva l'esperienza dalla prospettiva di chi è andato oltre la coscienza sensoriale e poi vi è ritornato restando pienamente consapevole. Quindi, era in grado di vedere come queste formazioni influenzino la tua piena coscienza del corpo e della mente.

Anche per chi non ha avuto quell'esperienza diretta, è utile riflettere su come la coscienza sia influenzata da queste attività ancora prima di impegnarsi pienamente con il corpo, con le attività mentali e con gli input dei sensi. In questo modo, puoi essere consapevole di come stai predisponendo la tua coscienza a condurti verso la sofferenza o lontano da essa.

Uno dei motivi per cui il Buddha insegnò la ****consapevolezza del respiro**** è che essa focalizza l'attenzione proprio sull'anello 2. Usando un'etichetta mentale, o percezione, per dirigere i pensieri verso il respiro, valutandolo allo stesso tempo e regolandolo per generare una sensazione di piacere, la consapevolezza del respiro porta conoscenza a

tutti e tre i tipi di formazioni. In questo modo, le trasforma da cause di brama e sofferenza in fattori del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza.