



INTRODUZIONE AL BUDDHISMO

E

ALLA MEDITAZIONE

a cura della Comunità Bodhidharma

***info: 339 7262753 - Ven. Tae Hye sunim
392 7498954 - Ven. Kusalananda***

www.bodhidharma.info

Un solo Gautama Buddha, diversi nomi

Il termine sanscrito e pāli *Buddha* indica, nel contesto religioso e culturale indiano, "colui che si è risvegliato" o "colui che ha raggiunto l'illuminazione".

Altri appellativi con cui viene spesso indicato Gautama Buddha sono i termini sanscriti:

Tathāgata: "Il Così Andato" o "Il Così Venuto", epiteto con cui Gautama Buddha indica sé stesso nei suoi sermoni, uguale alla forma pāli che compare di frequente nel canone pāli;

Śākyamuni: "Il saggio dei Śākya" (riferito al clan a cui apparteneva Gautama Buddha), utilizzato soprattutto nella letteratura del Buddhismo Mahāyāna (*Sakyamuni* nel canone pāli);

Sugata: "Il Bene Andato", utilizzato soprattutto nell'ambito delle scritture del Buddhismo Vajrayāna ma frequente anche nel canone pāli;

Bhagavān: "Signore", "Venerabile", "Illustre", **Beato**, **Sublime**, **Perfetto**. Dal sostantivo sanscrito *bhaga*, "ricchezza", "fortuna". Nella letteratura buddhista indica il Buddha.

Bodhisattva: "colui che sta percorrendo la via per diventare un buddha", o "colui che cerca di conseguire il 'Risveglio'" o "colui la cui mente (*sattva*) è fissa sulla *bodhi*", usato per indicare Gautama *prima* del conseguimento della condizione di Buddha.

Nella letteratura di scuola Theravāda viene indicato con il nome pāli di *Gotama Buddha*.

Le fonti

Sulla vita di Gautama Buddha esistono numerose tradizioni canoniche. La più antica biografia autonoma di Gautama Buddha ancora oggi disponibile è il *Mahāvastu*, un'opera della scuola Lokottaravāda del Buddhismo dei Nikāya risalente agli inizi della nostra Era, redatta in sanscrito ibrido.

Esistono anche il *Lalitavistara*, il *Buddhacarita* di Aśvaghōṣa e l'*Abhiniṣkramaṇasūtra*. Di quest'ultimo sutra, dal titolo in lingua cinese 佛本行集經 *Fó běnxíng jí jīng*, sono disponibili ben cinque versioni nel Canone cinese, conservate nel *Běnyuánbù*.

Più tarda (IV, V secolo d.C.) è la raccolta biografica, sempre autonoma, contenuta nel *Mūla-sarvāstivāda-vinayavibhaṅga*.

Episodi della sua vita non come biografie autonome si conservano anche nelle raccolte dei suoi discorsi riportati negli *Āgama-Nikāya*.

La nascita

Nel complesso queste biografie tradizionali narrano della sua nascita avvenuta nel Nepal meridionale, a Lumbinīṣṭh (non distante da Kapilavastu), e raccolgono numerosi racconti e leggende che hanno l'obiettivo di evidenziare la straordinarietà dell'avvenimento: miracoli che ne annunciano il concepimento, chiari segnali che il bimbo che stava per venire al mondo sarebbe stato un Buddha.

La sua famiglia di origine (Śākya significa "potenti") si dice fosse ricca: una stirpe guerriera che dominava il paese e che aveva come capostipite leggendario il re Ikṣvāku.

Il padre di Siddhartha, il *rāja* Suddhodana, regnava su uno dei numerosi stati in cui era politicamente divisa l'India del nord. La madre di nome Māyā (o Mahāmāyā) è descritta di grande bellezza.

Suddhodana e Māyā erano sposati da molti anni e non avevano avuto figli. Nel *Buddhacarita* si racconta che Mahāmāyā sognò che un elefante bianco le penetrò nel corpo senza alcun dolore e ricevette nel grembo, "senza alcuna impurità", Siddhartha che fu partorito nel bosco di Lumbinī, dove il figlio le nacque da un fianco senza alcun dolore. Siddhartha, sempre secondo il racconto del *Buddhacarita*, nacque pienamente cosciente e con un corpo perfetto e luminoso e dopo sette passi pronunciò le seguenti parole:

«Per conseguire l'Illuminazione io sono nato, per il bene degli esseri senzienti; questa è la mia ultima esistenza nel mondo»

(Aśvaghōṣa. *Buddhacarita*, canto I, 15)

Sempre secondo il *Buddhacarita* (canto I) dopo la nascita di Siddhartha furono invitati a corte brahmani e asceti per una cerimonia di buon auspicio. Durante questa cerimonia si racconta che il vecchio saggio Asita trasse, com'era consuetudine, l'oroscopo del nuovo nato e riferì ai genitori

dell'eccezionale qualità del neonato e la straordinarietà del suo destino: tra le lacrime, spiegò che egli sarebbe infatti dovuto diventare o un Monarca universale (*Chakravartin*, sans., *Cakkavartin*, pāli), oppure un asceta rinunciante destinato a conseguire il risveglio, che avrebbe scoperto la Via che conduce al di là della morte, ossia un Buddha^[9]. Alla richiesta di spiegazioni sulla ragione delle sue lacrime, il vecchio saggio spiegò che erano dovute sia alla gioia d'aver scoperto un tale essere al mondo, sia alla tristezza che gli derivava il constatare che la sua età troppo avanzata non gli avrebbe permesso di ascoltare e di beneficiare degli insegnamenti di un tale essere realizzato.

Si fece pertanto giurare dal nipote Nālaka che lui avrebbe seguito il Maestro una volta che fosse cresciuto e che ne avrebbe imparato e messo in pratica gli insegnamenti^[10].

Il padre rimase turbato dalla possibilità che il figlio lo abbandonasse, privandolo della legittima successione al trono, e organizzò tutto quanto potesse impedire l'evento premonito. La madre Māyā morì a soli sette giorni dal parto e il bimbo venne quindi allevato dalla seconda moglie del re Suddhodana, Pajāpatī, una sorella minore della defunta Māyā, nel più grande sfarzo. Figlio, quindi, di un *rāja*, cioè di un capo eletto dai maggiorenti cui era affidata la responsabilità del governo, ricevette il nome di Siddharta ("quegli che ha raggiunto lo scopo") Gautama ("l'appartenente al ramo Gotra degli Śākya").

Siddharta mostrò una precoce tendenza contemplativa, mentre il padre l'avrebbe voluto guerriero e sovrano anziché monaco. Il principe si sposò giovane, all'età di sedici anni, con la cugina Bhaddakaccānā, nota anche con il nome di Yashodharā, con la quale ebbe, tredici anni più tardi un figlio, Rāhula. Nonostante però fosse stato allevato in mezzo alle comodità e al lusso principesco e fatto partecipare alla vita di corte in qualità di erede al trono, la profezia del saggio Asita puntualmente s'avverò.

La fuga

A 29 anni, ignaro della realtà che si presentava fuori della reggia, uscito dal palazzo

reale paterno per vedere la realtà del mondo, testimoniò la crudeltà della vita in un modo che lo lasciò attonito. Incontrando un vecchio, un malato e un morto (altre fonti narrano di un funerale), comprese improvvisamente che la sofferenza accomuna tutta l'umanità e che le ricchezze, la cultura, l'eroismo, tutto quanto gli avevano insegnato a corte erano valori effimeri. Capì che la sua era una prigione dorata e cominciò interiormente a rifiutarne agi e ricchezze.

Poco dopo essersi imbattuto in un monaco mendicante, calmo e sereno, decise di rinunciare alla famiglia, alla ricchezza, alla gloria ed al potere per cercare la liberazione^[11]. Secondo il *Buddhacarita* (canto V), una notte, mentre la reggia era avvolta nel silenzio e tutti dormivano, complice il fedele auriga Chandaka, montò sul suo cavallo Kanthaka e abbandonò la famiglia ed il reame per darsi alla vita ascetica^[12]. Secondo un'altra tradizione comunicò la propria decisione ai genitori e, nonostante le loro suppliche e lamenti, si rasò il capo e il volto, smise i suoi ricchi abiti e lasciò la casa^[13]. Fece voto di povertà e compì un percorso tormentato d'introspezione critica. La tradizione vuole ch'egli abbia intrapreso la ricerca dell'illuminazione a 29 anni (536 a.C.).

La pratica della meditazione

Dopo la fuga dalla società, *abhiñṣkramaṇa*^[14], Gautama si diresse dall'asceta Ālāra Kālāma^[15]

che soggiornava nella regione del Kosala^[16]. Lì si esercitò sotto la sua guida nella meditazione e nell'ascesi, per conseguire la *ākiñcaññayatana*, la "sfera di nullità" che per Ālāra Kālāma coincideva col fine ultimo della liberazione, *mokṣa*.

Insoddisfatto del conseguimento, Gautama si spostò quindi verso la capitale del regno Magadha per seguire gli insegnamenti di Uddaka Rāmaputta^[17]^[18]. Per questi la liberazione era conseguibile attraverso la meditazione che, esercitata tramite le quattro *jhāna*, portava alla sfera del *nevasaññānāsaññayatana*, la sfera della né percezione né non-percezione^[19].

Pur avendo raggiunto la meta indicata dal maestro, Gautama non si ritenne soddisfatto e decise di lasciarlo per stabilirsi presso il piccolo villaggio di Uruvelā, dove il fiume Nerañjarā (l'odierno Nīlājanā) confluisce nel Mohanā per formare il fiume Phalgu, a pochi chilometri dall'odierna Bodh Gaya. Qui trascorse gli ultimi anni prima dell'illuminazione, insieme a cinque discepoli di

famiglia brahmanica: i venerabili Añña Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma e Assaji di cui era divenuto a sua volta maestro spirituale. Le pratiche ascetiche, dietetiche e meditative che sviluppò in questo periodo non sono note, anche se la tradizione successiva le descrive particolarmente austere.

Ad un certo punto anche questa strada si dimostrò priva di sbocchi e, comprendendo l'inutilità delle pratiche ascetiche estreme e dell'automacerazione, tornò a una dieta normale^[20] accettando una tazza di riso bollito nel latte offertagli da una ragazza di nome Sujatā. Ciò gli costò la perdita dell'ammirazione dei suoi discepoli, che videro nel suo gesto un segno di debolezza e lo abbandonarono. Desideroso di conoscere le cause della miseria presente nel mondo, Gautama capì che la conoscenza salvifica poteva essere trovata solo nella meditazione di profonda visione e che questa poteva essere sostenuta solo se il corpo fosse stato in buone condizioni, non spossato da fame, sete e sofferenze autoinflitte.

A 35 anni, nel 530 a.C., dopo sette settimane di profondo raccoglimento ininterrotto, in una notte di luna piena del mese di

maggio, seduto sotto un albero di fico a Bodh Gaya^[21] a gambe incrociate nella posizione del loto, a lui si spalancò l'illuminazione perfetta: egli meditò una notte intera fino a raggiungere il Nirvāṇa^[22]. Il Buddha conseguì, con la meditazione, livelli sempre maggiori di consapevolezza: afferrò la conoscenza delle Quattro nobili verità e dell'Ottuplice sentiero e visse a quel punto la Grande Illuminazione, che lo liberò per sempre dal ciclo della rinascita (da non confondersi con la dottrina induista della reincarnazione, che fu esplicitamente rigettata con la dottrina del "non Sé", *anātman*). La prima settimana dopo l'illuminazione Gautama Buddha rimase in meditazione sotto la *Ficus religiosa*. Altre tre settimane le passò meditando sotto tre altri alberi: la prima sotto un *ajapāla* (*Ficus benghalensis* o *Ficus indica*), la seconda sotto un *mucalinda* (sanscrito: *mucilinda*; *Barringtonia acutangula*), la terza sotto un *rājāyatana* (*Buchanania latifolia*).

L'illuminazione

Sotto l'*ajapāla* fu raggiunto da un *brāhmaṇa* che lo interrogò sulla natura dell'essere *brāhmaṇa*, e la risposta fu che tale è chi ha sradicato il male e parla in accordo con il *Dhamma*^[23], smentendo così implicitamente che fosse dovuto a una condizione dettata dalla nascita e dall'appartenenza di casta. Durante la meditazione sotto il *mucalinda* si sviluppò un temporale che durò sette giorni, ma uno spirito-serpente del luogo, un *nāga*, protestò il Buddha dalla pioggia e dal freddo^[24]^[25].

Sotto il *rājāyatana* il Buddha sperimentò la gioia della liberazione dalle rinascite. In quella circostanza gli fecero visita due mercanti, Tapussa e Bhallika, che gli offrirono dei dolci al miele e presero rifugio nel Buddha e nel suo Dhamma, divenendo così i primi upāsaka, seguaci laici^[26]. Nella settimana seguente il Buddha tornò a meditare sotto l'*ajapāla*, e si interrogò se dovesse diffondere la dottrina o se dovesse mantenerla solo per sé, essendo "*difficile da comprendere, al di là della ragione, comprensibile solo ai saggi*"^[27]. Brahmā, il "Signore del Mondo", giunse di fronte al Buddha e inginocchiatosi lo implorò di diffondere la sua dottrina "*per aprire i cancelli dell'immortalità*" e permettere al mondo di udire il Dhamma^[28].

Avendo dunque il Buddha deciso di diffondere la sua dottrina, senza alcuna distinzione, dopo aver escluso i suoi precedenti maestri, Ālāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta, in quanto conscio della loro già avvenuta morte, decise di recarsi dapprima a Sārnāth, nei pressi di Varanasi (Benares) dai suoi primi cinque discepoli, i pañcavaggiyā.

Nei pressi di Sārnāth si imbatté nell'asceta Upaka, della scuola degli Ājīvika, deterministi che non accettavano l'idea di una causa né nella possibilità di modificare il destino. Interrogato su di chi fosse seguace, il Buddha rispose di non aver più maestri e di essere perfettamente illuminato "*quanti hanno vinto l'illusione sono come me vittoriosi. Ho vinto quanto è male e così, Upaka, sono il vittorioso*"^[29]. Upaka ribatté "*può darsi*" e se ne andò.

La messa in moto della Ruota del Dharma

Il Buddha giunse infine a Sārnāth, nel Parco delle Gazzelle, dove trovò i pañcavaggiyā, che avevano intenzione di ignorarlo. Ma il suo aspetto radioso e completamente rilassato li vinse immediatamente. Alla notizia che aveva conseguito il Perfetto Risveglio lo

accolsero come maestro e gli chiesero di condividere quanto aveva scoperto.

Le parole che pronunciò allora si sono conservate nel primo breve sūtra, il *Dhammacakkappavattana-vagga Sutta* (*La messa in moto della Ruota della Dottrina*), che si apre con la condanna delle due vie estreme: l'estremismo connesso alla mera appagazione dei sensi, volgare e dannoso, e l'estremismo connesso all'automortificazione, doloroso, volgare e dannoso.

Quella del Buddha si presenta invece come una "*Via di mezzo [...] apportatrice di chiara visione e di conoscenza*" che "*conduce alla calma, alla conoscenza trascendente, al risveglio, al nibbāna*"^[30]

Quindi il Buddha analizza il contenuto della "via di mezzo", illustrando l'Ottuplice

Sentiero, la base del comportamento etico quale causa necessaria per il conseguimento del risveglio. Ma, procedendo a ritroso, il Buddha spiega il motivo per cui questo Sentiero apporta l'approdo alla sponda opposta al Samsāra: questo è dettato dalle Quattro nobili verità.

La prima delle Quattro verità è quella del dolore "*l'unione con quel che non si ama è dolore, la separazione da quel che si ama è dolore, il non ottenere ciò che si desidera è dolore*"^[31]. Quindi la

combinazione dell'impermanenza dell'esistente e l'attaccamento è la causa del dolore, la seconda verità. Questa sarebbe poi stata ampiamente discussa e analizzata dal Buddha nel corso di tutta la

sua predicazione, fino a trovarne la formalizzazione nella *paṭicca samuppāda*, la catena della coproduzione condizionata, in cui ogni causa ha un effetto, una spirale apparentemente invincibile.

Ma la distruzione della schiavitù del dolore è possibile, la terza verità: la liberazione è possibile. E come è il tema della quarta verità, che rimanda al Ottuplice Sentiero da cui si era partiti.

Il Buddha quindi proclama che ciascuna di queste verità è stata da lui riconosciuta, compresa e visualizzata, e questo triplice momento della quadripartizione della verità lo ha portato al "supremo

perfetto risveglio"^[32]

A questo punto Añña Kondañña divenne Arhat ed esclamò: "*tutto quello che nasce è destinato a perire!*" e gli dei ctoni e di tutti i paradisi gridarono di gioia, il sistema dei diecimila mondi ebbe un sussulto e apparve un grandioso splendore: la ruota del Dharma era stata avviata^[33].

Añña Kondañña divenne primo Bhikkhu a essere ordinato, con la celebre esclamazione del Buddha "*Ehi Bhikkhu!*" ("*Vieni monaco!*") che diverrà la formula tradizionale di ordinazione buddhista, e dando così origine al Saṅgha^[34].

La predicazione del Buddha segnò sotto molti aspetti un punto di radicale rottura con la dottrina del Brahmanesimo (che poi prese la forma di Induismo) e dell'ortodossia religiosa indiana dell'epoca. Infatti, in maniera non dissimile da quello del fondatore del Giainismo, Mahāvīra, il suo insegnamento non riconosceva il predominio della casta brahmanica sull'ufficio della religione e la conoscenza della verità, bensì a tutte le creature che vi aspirino praticando il Dharma.

Negli anni successivi al nirvāṇa, il Buddha si spostò lungo la pianura gangetica predicando ai laici, accogliendo nuovi monaci e fondando comunità monastiche che accoglievano chiunque, indipendentemente dalla condizione sociale e dalla casta di appartenenza, fondando infine il primo ordine monastico mendicante femminile della storia. A condizione che l'adepto accettasse le regole della nuova dottrina, ognuno era ammesso nel saṅgha.

Il parinirvāṇa del Buddha

Dopo aver passato l'ultimo vassa nel monastero di Venuvana il Buddha si recò nuovamente a Rajgir. Lì il sovrano Ajātashatru, per mezzo del suo ministro Varśakāra, gli chiese un vaticinio per la sua progettata guerra contro la repubblica dei Vriji. Il Buddha rispose che, finché questi fossero stati rispettosi della tradizione assembleare e il popolo contento, non sarebbero stati vinti^[60]. Quindi, salito sul Picco dell'Avvoltoio, il Buddha predicò ai monaci le 49 regole monastiche che avrebbero dovuto seguire per mantenere in vita il saṅgha.

Salutato dalla nobiltà del Magadha e dal ministro Varśakāra, il Buddha e i monaci si diressero quindi verso i territori dei Licchavi più a settentrione, predicando nei vari villaggi in cui facevano sosta. Giunti a Pātaligrāma il Buddha pensò che:

«Mi accadde di attraversare questo fiume [il Gange] sur una navicella; oggi non conviene che col mezzo medesimo torni a passarlo. Il Buddha è ormai maestro nel trasportar gli uomini all'altra riva; perocchè insegna a tutti il modo di traversar l'oceano delle esistenze^[61]»

Quindi tutti i monaci si ritrovarono sulla sponda settentrionale del Gange^[62], a Koṭigrāma. Lì malattie e carestie infuriavano e, polemicamente, fu chiesto al Buddha come mai anche dieci suoi fedeli laici fossero morti. Il Buddha preconizzò che quella sarebbe stata la loro ultima esistenza e di

altri trecento predisse solo altre sette rinascite prima di giungere alla perfezione.

«*Tutti i viventi moriranno; come in pari modo tutti i buddha, dai tempi passati fino al presente sono ormai nel Nirvāna: e oggi a me, fatto Buddha, spetta la stessa sorte*^[63]»

Giunto nei pressi di Vaiśālī fu invitato a pranzo dalla cortigiana Amarpālī, assieme a tutti i monaci, rifiutando un analogo invito dei nobili Lichchavi, che avevano rivolto l'invito solo successivamente. Il Buddha decise di soggiornare nei pressi di Vaiśālī ma, per non pesare troppo sulla popolazione locale oppressa dalla carestia, diede ordine ai monaci di disperdersi in tutte le direzioni, mantenendo accanto a sé solo Ānanda. Lì il Buddha annunciò ad Ānanda che entro tre mesi sarebbe entrato nel parinirvāṇa. Diede inoltre ordine ad Ānanda di ricordare tutti i suoi discorsi, in modo da ripeterli poi qualora dei monaci li avessero dimenticati. Ripreso quindi a vagare nella pianura del Gange il Buddha tenne numerosi discorsi ricapitolando tutti i temi principali della sua dottrina.

Giunto a Pāvā fu invitato a pranzo da un certo Cunda^[64], lì tenne un discorso sui monaci, alcuni dei quali "sono malvagi come le erbacce in un campo" e ammonendo a non considerare la veste, ma il cuore retto come segno di eccellenza.

Lasciata la casa di Cunda e diretto a Kuśināgara il Buddha si sentì male e, sedutosi, chiese ad Ānanda di procurargli dell'acqua. Passò quindi un nobile, Pukkusa, che donò un tessuto giallo affinché il Buddha potesse coricarvisi. Quindi disse ad Ānanda che fu il cibo di Cunda a condurlo alla fine, e che l'indomani sarebbe dovuto andare a ritrovarlo per ringraziarlo e che non piangesse per questo, ma che se ne rallegrasse.

Giunse allora il monaco Kapphina che chiese al Buddha di rimandare la sua estinzione, al ché il Buddha rispose che:

«*Come le case degli uomini, col lungo andare del tempo, rovinano, ma il suolo dove erano resta; così resta la mente del Buddha, e il suo corpo rovina come una vecchia casa.*»

Nel frattempo giunsero monaci e laici da Kuśināgara, avvertiti da Ānanda che entro la mezzanotte il Buddha sarebbe entrato nella totale estinzione. Chiesero quali fossero le ultime volontà in merito alle spoglie. Il Buddha, dopo aver risposto, chiese ai monaci se vi fossero ancora dei dubbi in merito alla dottrina, dicendo che era la loro ultima occasione per poterli dissipare. I monaci risposero che non vi erano punti oscuri e che tutto era a loro chiaro.

Secondo la tradizione, Siddharta Gautama morì a Kuśināgara, in India, a ottant'anni^[65], nel 486 a.C. circondato dai suoi discepoli, tra i quali l'affezionato attendente prediletto Ānanda, al quale lasciò le sue ultime disposizioni. Tradizionalmente si riportano le sue ultime parole:

«*Handa dāni, bhikkave, āmantayāmi vo: "vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādehā"ti.*^[66]»

«Ricordate, o monaci, queste mie parole: tutte le cose composte sono destinate a disintegrarsi! Dedicatevi con diligenza alla vostra propria salvezza!»

Quindi il Buddha si stese volto a settentrione, reclinato sul fianco destro, e spirò.

La descrizione dei riti funerari, *sarīrapūjā*, che accompagnarono la cremazione di Gautama Buddha sono strettamente correlati con la successiva venerazione per le reliquie, *sarīra* (sanscrito: *śarīrah*), e vanno intese come rappresentazione del valore che queste hanno in ambito buddhista. Si assiste anche a uno slittamento semantico dal corpo fisico di Gautama alla rappresentazione dello stato di buddhità fornito dalle sarīra^[67].

Il clan dei Malla di Kuśināgara approntò un funerale degno di un *sovrano universale*:

il corpo fu avvolto in cinquecento pezze di cotone e immerso in una vasca di ferro (*taila-dronī*)^[68] piena d'olio. Quindi, con l'accompagnamento di una folla che portava ghirlande di fiori, ballava e suonava, il corpo attraversò la città. Passarono sette giorni prima che si approntasse la pira funeraria^[69]. Questo diede tempo a Mahākassapa, il più autorevole dei monaci dopo la morte, avvenuta poco prima, di Sāriputta e Mahāmoggallāna, di giungere a Kuśināgara e prendere parte ai riti funebri.

Ānanda, dopo essere stato per tutta la vita l'attendente del Buddha Gautama, si fece carico anche di tutta l'organizzazione delle cerimonie inerenti al suo corpo. Il giorno della cremazione, nell'ultimo saluto, diede la precedenza alle donne Malla di Kuśināgara: furono loro le prime a circumambulare Gautama, lanciare fiori e bagnare di pianto i suoi piedi. Quindi, contrariamente alle prescrizioni brahmaniche, il corpo fu portato in processione dentro la città (da Ānanda, il re di Malla, Śakra e Brahmā^[70]).

La pira fu accesa da Mahakassapa, con un simbolismo inverso, dato che usualmente in India i sannyasin non vengono cremati ma rilasciati nei fiumi. È vestito come un principe, quando fu proprio l'abbandono della sua veste principesca che aveva marcato l'origine della ricerca spirituale

che lo aveva portato a divenire un Buddha^[71].

Una volta estinto il fuoco furono raccolte le sarīra e conservate in una scatola d'oro al centro Kuśināgara.

II BUDDHISMO

brani tratti da: *La meditazione buddista*, Amadeo Solè-Leris, Mondadori Oscar 1988, pag.9-22, Introduzione



Per cominciare, bisogna subito chiarire che il buddismo non è in realtà un "ismo". La stessa parola "buddismo" è un termine coniato e usato in origine dai non buddisti come una comoda etichetta. Gli stessi "buddisti" dicono con maggior precisione di seguire e praticare il Buddha sasana e il Buddha dhamma, la dottrina e l'insegnamento dell'Illuminato, un insegnamento il cui cuore è, precisamente, la pratica della meditazione. Ciò si spiega col carattere pratico e concreto di questo insegnamento che, deliberatamente, lascia da parte considerazioni metafisiche e teologiche per concentrarsi su ciò che ognuno di noi può e deve fare da solo, qui e ora (dal momento che nessun potere umano o sovrumano può farlo per un altro), per chiarire e riorganizzare i processi mentali e raggiungere così l'esperienza piena ed esatta della vera natura delle cose, cioè di quello che i filosofi amano chiamare "realtà".

La meditazione "buddista" non significa pertanto che si deve iniziare accettando ciecamente certe credenze prima di poterla praticare o che si devono compiere specifici rituali o cerimonie da cui può dipendere l'efficacia della meditazione stessa.' Significa, abbastanza semplicemente, praticare le tecniche dell'educazione mentale sperimentate e insegnate dal Buddha in prima persona, che non richiedono nessun impegno preliminare nei confronti di una religione organizzata. Per illustrare questo aspetto fondamentale, citerò un passo dal Codice della disciplina, che viene dato a ogni studente che inizia a frequentare un moderno centro in cui si insegna la meditazione vipassana:

L'intero sentiero (dhamma) è un rimedio universale per i problemi universali e non ha niente a che fare con nessuna religione organizzata né col settarismo. Può essere perciò praticato liberamente da tutti, senza pregiudizi di razza, casta e religione, in qualsiasi luogo, in qualsiasi momento, e risulterà egualmente benefico per il singolo e per tutti.'

[...]

Per prima cosa ci si deve porre di fronte al problema reale senza i soliti equivoci e senza tergiversare: la transitorietà di "tutti gli elementi dell'essere". Ovvero si deve afferrare il fatto che assolutamente tutte le cose, che formano questo mutevole e molteplice universo e che sperimentiamo con i nostri sensi e le nostre menti, sono transitorie ed effimere. Ogni cosa, prima o poi, decade, cambia e scompare, compresi noi stessi. E' per via della riluttanza, in noi profondamente radicata, a fronteggiare tutte le implicazioni di questo fatto fin troppo ovvio, che ci ostiniamo a restare legati alle cose che apprezziamo – piacere, salute, ricchezza, felicità, la vita stessa – mentre esse ci scivolano via, inevitabilmente, tra le dita. Desideriamo ardentemente una stabilità e una permanenza che non si possono trovare in nessuna parte del mondo, e questo desiderio insoddisfatto genera l'ansia caratteristica della condizione umana "non illuminata".

È ovvio che, una volta riconosciuto questo fatto in sede intellettuale, il passo successivo sia di vedere come uscire da questa situazione impossibile. La soluzione del Buddha non consiste nel consolarci con la speranza di una eterna e beata vita futura (che non abolisce il desiderio e la bramosia ma semplicemente sostituisce gli oggetti presenti in questa vita con un ipotetico oggetto futuro), bensì nel fare, qui e ora, qualcosa di specifico, lavorando su noi stessi per mezzo delle tecniche di sviluppo mentale, che egli stesso ha perfezionate, cioè praticando la meditazione. Questo è il compito in cui dobbiamo "perseverare con ardore".

L'insegnamento del Buddha

La prima cosa da ricordare è che il cuore dell'insegnamento del Buddha è la pratica della meditazione. In altre parole, è un insegnamento pratico su ciò che si può fare in termini concreti per progredire; non è un esercitarsi in speculazioni metafisiche o costruzioni teologiche.

(...)

Le quattro nobili verità

Esse sono:

- La verità della sofferenza;
- La verità dell'origine della sofferenza;
- La verità della cessazione della sofferenza;
- La verità della via che conduce alla cessazione della sofferenza.

La sofferenza (*dukkha*)

"La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la morte è sofferenza; tristezza, lamenti, dolore fisico e mentale, angoscia sono sofferenza; la separazione da ciò che piace è sofferenza; non poter avere ciò che si desidera è sofferenza." [Digha Nikaya 22](#)

[...]

Deve essere chiaro che questa prima verità non nega l'esistenza di esperienze piacevoli, ma semplicemente attira l'attenzione sul fatto che, anche nel colmo del piacere e della felicità, non siamo mai completamente liberi da disagio e malessere. I piaceri sono fluttuanti, la felicità è effimera (come non solo il Buddha, ma tutti i maestri religiosi o i filosofi ci ricordano sempre) e il loro godimento è offuscato da questa cognizione. Inoltre, riflettendo con maggior attenzione, quante volte possiamo dire, nel corso della nostra ordinaria esistenza quotidiana, che stiamo godendo di un attimo di felicità perfetta, pura, o di benessere? Quante volte possiamo dire di essere completamente liberi da tutto ciò che non ci piace, che abbiamo tutto ciò che ci piace, che i nostri desideri, costantemente complessi e fluttuanti, si sono del tutto acquietati? E quanto spesso accade (per fare degli esempi banali, ma non per questo meno significativi) che pizzichi il naso, o formicoli un piede, o il sole batta negli occhi, o che ci si ricordi della bolletta dell'elettricità non pagata proprio nel bel mezzo di un'esperienza esaltante?

Il malessere, nel senso pieno del termine, è universale: non siamo mai costantemente a nostro agio nel mondo così come lo sperimentiamo; non siamo a nostro agio con noi stessi. È quindi vero che, considerando la cosa senza illusioni, vivere è soffrire. Tutte le filosofie e le religioni condividono questa convinzione. Le divergenze iniziano quando si comincia ad analizzare le cause di questo malessere e a cercarne dei rimedi. Su questo punto la risposta del Buddha è straordinaria nella sua semplicità e franchezza: soffrire è volere, cioè avere bisogni e quindi desiderare qualcosa che non si ha.

L'origine della sofferenza (*dukkha samudaya*)

L'origine di tutta la sofferenza, del disagio e del malessere è infatti "il desiderio, che porta alla rinascita, ed è accompagnato da piacere e bramosia, poiché rende piacere a questo e a quello".

[...]

Il Buddha lo dice in questo modo:

"Si vede un oggetto visibile, se è piacevole se ne è attratti, se è spiacevole se ne è respinti. La stessa cosa avviene con suoni, odori, sapori, contatti corporei e oggetti mentali [cioè pensieri, atti di volontà, emozioni ecc.]; se sono piacevoli se ne è attratti, se sono spiacevoli se ne è respinti... Chi vive in questo modo, influenzato da ciò che piace e da ciò che non piace, ogni volta che sperimenta una sensazione — piacevole, spiacevole o neutra — reagisce apprezzando il piacere, ne gioisce e vi si attacca.... e così il desiderio del godimento sorge in lui. E il desiderio di godere causa attaccamento."

[...]

Ciò che chiamiamo mondo, oggetti materiali, anima, la vita stessa, è una complessa rete di fenomeni transitori in continuo cambiamento, completamente privi di qualsiasi essenza durevole o di un'identità permanente. Ecco perché il Buddha disse che le tre caratteristiche di base dell'esistenza sono l'impermanenza (*anicca*), il non-sé o assenza di un'entità, o sé permanente (*anatta*), e la sofferenza (*dukkha*). L'ultima è il corollario delle altre due; finché, nella nostra ignoranza (*avijjā*) della natura effimera delle cose, persistiamo nell'attaccarci a esse, la frustrazione sarà inevitabile. È come versare dell'acqua in un setaccio e aspettarsi che ci rimanga. La percezione non corretta, che considera permanente ciò che è transitorio, è la radice dell'attaccamento; ci attacchiamo perché lo vogliamo. Ciò che vogliamo è immateriale; sia che vogliamo ottenere o mantenere qualcosa che ci piace, sia che vogliamo evitare qualcosa che temiamo, o rifiutare qualcosa che non ci piace; è sempre un volere. Letteralmente, *soffriamo perché vogliamo*.

La cessazione della sofferenza (*dukkha nirodha*)

Ora, se soffriamo perché lo vogliamo, è ovvio che se non vogliamo non soffriamo. Certo è molto più facile dirlo che farlo. Il proporsi semplicemente: "Non voglio soffrire", peggiora la situazione. Infatti, tale proposito non è che un esempio evidente di quel desiderio e di quell'attaccamento che si dovrebbe cercare di eliminare, poiché è semplicemente un'espressione del desiderio di non soffrire e dell'attaccamento al benessere e alla felicità. Ecco perché il Buddha disse: *"Il completo cessare e svanire del desiderio, l'abbandonarlo, il rinunciarvi, la liberazione e il distacco da esso: questa è chiamata la nobile verità della cessazione della sofferenza"*. (...) E per mezzo dell'osservazione attenta di ciò che esiste realmente che viene gradualmente dissipata l'illusione che ci fa percepire ciò che è effimero e transitorio come permanente e durevole. La liberazione consiste nello sperimentare e nel vedere che non c'è, letteralmente, nulla di cui preoccuparsi.

Questa osservazione consapevole è la meditazione. Ma, di certo, non significa sedersi da qualche parte e dirsi di punto in bianco: "Ora mi metto a meditare" senza un training preparatorio. Per prima cosa, la meditazione richiede una certa destrezza nell'usare le nostre facoltà mentali in modo specifico e, come tutte le altre abilità, deve essere imparata. In secondo luogo, cosa ancor più importante, la meditazione è parte integrante di tutto un modo di vita e, a meno che non venga sviluppata come parte di tale modo di vita, non condurrà all'esperienza dell'illuminazione e della liberazione, ma, nel migliore dei casi, rimarrà un mero gioco o una forma di evasione, mentre, nel peggiore, può diventare un pericoloso traviamiento dei poteri della mente. Da qui la quarta verità, con cui il Buddha mostrò l'appropriata condotta di vita.

La via che conduce alla cessazione della sofferenza (*dukkha nirodha gamini patipada*)

L'analisi del problema e di quale ne sia la causa, è seguita, in questa quarta e ultima verità, dal rimedio: un modo di vita purificato da una ragionevole disciplina morale (*sila*), e dedicato al raggiungimento della sapienza (*pañña*) mediante il metodico esercizio della concentrazione mentale (*samadhi*)" applicata

all'osservazione attenta, ossia alla pratica della meditazione.

(...)

Riguardo alla necessità di una disciplina morale, le indicazioni del Buddha esemplificano la sobrietà del suo approccio, che è una sua peculiare caratteristica. La via del Buddha è la Via di mezzo, che evita eccessi ed esagerazioni, e richiede buonsenso e moderazione in ogni cosa. Certamente, ci devono essere disciplina e autocontrollo, ma non ascetismo eccessivo o automortificazione.

(...)

La Via di mezzo del Buddha è la via dell'equilibrio e della moderazione. A fini pratici è esposta nella famosa formula del nobile ottuplice sentiero, così detto perché suddiviso in otto fattori:

Retta visione – formarsi una giusta opinione sulle cose e acquisire una comprensione corretta;

Retto proposito – spesso definito "retto pensiero" o retto tipo di intenzione, basato su una corretta comprensione della situazione.

Questi due costituiscono la saggezza.

Retto discorso – astenersi dalla menzogna, dai pettegolezzi maliziosi, dalle ingiurie ecc.;

Retta azione – astenersi dal fare cose che sono dannose per gli altri o per sé;

Retto modo di vita – non procurarsi da vivere con mezzi immorali o illegali.

Queste tre formano la virtù o moralità.

Retto sforzo – perseveranza ed energia nel coltivare la presenza mentale e la concentrazione;

Retta presenza mentale – l'osservazione attenta e imparziale di tutti i fenomeni per percepirli e sperimentarli come sono in realtà, senza distorsioni emotive o intellettuali;

Retta concentrazione – la concentrazione mentale essenziale per calmare la mente e affinare la percezione.

Queste tre costituiscono la concentrazione meditativa.

Arianna Brissi Tosi (da *"L'Essenza del Buddhaddhamma nella pratica meditativa"* di Sayagyi Thray Sithu U BA KHIN)

I PRINCIPI FONDAMENTALI DEL BUDDHA-DHAMMA NELLA PRATICA MEDITATIVA (Anicca come punto di partenza per la pratica)

Anicca, Dukkha e Anattā sono i tre elementi essenziali nell'Insegnamento del Buddha. Se conoscete Anicca (l'impermanenza di ogni fenomeno fisico e mentale) veramente, comprenderete anche Anatta (l'assenza di un Io o Se' permanente) e Dukkha (insoddisfazione, disagio, sofferenza) come verita' ultime collegate.

Ci vuole tempo per arrivare a comprendere unitamente queste tre verita'. Anicca e' naturalmente il fattore essenziale che, come prima cosa, deve essere sperimentato e compreso attraverso la pratica. La semplice conoscenza teorica acquisita attraverso la lettura di libri sul Buddhismo non sara' sufficiente, perche' mancherà l'aspetto dell'esperienza diretta acquisita tramite la pratica. E' solo tramite l'esperienza diretta e la comprensione di Anicca come un processo di costante mutamento all'interno di voi stessi, che sarete in grado di comprendere il significato di Anicca nel modo in cui il Buddha avrebbe voluto che voi lo comprendeste. Questa comprensione di Anicca puo' essere sviluppata, come lo fu ai tempi del Buddha, da persone che non hanno alcuna conoscenza teorica del Buddhismo. Per arrivare alla comprensione di Anicca, si deve seguire scrupolosamente e diligentemente il Nobile Ottuplice Sentiero che e' diviso nei tre passi di Silā, Samādhi e Paññā.

Silā, o disciplina morale di vita, e' la base necessaria per Samādhi, cioe' il controllo della mente che conduce alla focalizzazione su un solo punto. Solo quando si ha raggiunto un sufficiente livello di concentrazione, si puo' sviluppare Paññā o Saggezza. Quindi Silā e Samādhi sono le condizioni indispensabili per lo sviluppo di Paññā. Per Paññā si intende la comprensione di Anicca, Dukkha e Anattā attraverso la pratica della meditazione Vipassanā.

La pratica della moralita' e quella della concentrazione sono presenti nel mondo, indipendentemente dalla presenza di un Buddha, esse costituiscono infatti il comune denominatore di tutte le fedi religiose. Esse non sono tuttavia lo strumento per raggiungere la fine completa della sofferenza.

Durante la sua ricerca per la completa eliminazione della sofferenza, il principe Siddhattha se ne rese conto e si impegnò per trovare il Sentiero che porta all'estinzione finale di ogni sofferenza. Dopo aver lavorato instancabilmente per sei anni, egli trovò una via d'uscita, divenne completamente Illuminato e solo allora insegnò a uomini e dei a seguire il Sentiero che li avrebbe condotti all'estinzione della sofferenza.

A questo punto vorrei spiegare che ogni azione, sia essa fisica, verbale o mentale, lascia dietro di se' una forza attiva detta Sankhāra (o Kamma nella terminologia comune) e che ognuno di noi accumula continuamente una riserva di Sankhāra, che funge da serbatoio e sorgente dell'energia che sostiene la vita, che e' inevitabilmente seguita da sofferenza e morte. E' attraverso lo sviluppo del potere inerente alla comprensione di Anicca, Dukkha e Anattā che una persona e' in grado di eliminare gradualmente i Sankhāra che ha accumulato. Questo processo inizia con la vera comprensione di Anicca, mentre in ogni momento, di giorno in giorno, continuano in parallelo sia l'ulteriore accumulo di nuove azioni, sia la riduzione dell'energia che serve a sostenere il flusso vitale. Liberarsi completamente dei propri Sankhāra e' quindi un lavoro che richiederà una vita intera o anche piu' vite. Colui che e' arrivato ad esaurire tutti i propri Sankhāra raggiunge la fine delle proprie sofferenze, poiche' a quel punto non rimangono piu' Sankhāra per generare l'energia che e' necessaria per sostenere qualsiasi forma di flusso vitale. Quando i Buddha e gli Arahāt, al termine della loro vita, passano nel Parinibbāna, essi raggiungono cosi' l'estinzione della sofferenza. Per noi, che abbiamo intrapreso la meditazione

Vipassanā al giorno d'oggi, sarebbe abbastanza poter arrivare a conoscere e comprendere Anicca molto bene e poter raggiungere lo stadio di Ariya (persona nobile); a colui che raggiunge il livello di Sotāpanna (il primo stadio dell'Illuminazione) non mancano più di sette vite per arrivare all'estinzione della sofferenza.

Questa conoscenza di Anicca, che rende possibile la comprensione delle caratteristiche di Dukkha e Anattā e che, di conseguenza, conduce infine all'estinzione della sofferenza, si ottiene solo quando è presente un Buddha o, dopo la sua morte, tramite il suo Insegnamento, a condizione che rimangano intatti gli aspetti della sua dottrina che riguardano il Nobile Ottuplice Sentiero e i 37 fattori di Illuminazione (Bodhi-Pakkhiya).

Per fare progressi nella meditazione Vipassanā uno studente deve continuare a mantenere la consapevolezza di Anicca con la massima continuità possibile. Il Buddha consigliò ai monaci di cercare di mantenere la consapevolezza di Anicca, Dukkha e Anattā in tutte le posizioni, sia seduti che stando in piedi, sia camminando che sdraiati. Il segreto del successo sta nel mantenere ininterrottamente questa consapevolezza di Anicca, che di conseguenza conduce alla comprensione di Dukkha e Anattā.

Le ultime parole del Buddha al momento della sua morte e del passaggio nello stato di Mahaparinibbāna furono:

“Il decadimento o impermanenza è presente in tutto ciò che esiste.
Sta a voi adoperarvi con diligenza per la vostra salvezza.”

Questa è in effetti l'essenza del suo Dharma durante i quarantacinque anni del suo insegnamento.. Se manterrete sempre presente la consapevolezza di Anicca, che è inerente a tutte le cose, sarete sicuri di raggiungere prima o poi la meta.

Nel frattempo, mentre sviluppate la vostra conoscenza di Anicca, la vostra comprensione delle reali caratteristiche di tutto ciò che vi circonda diventerà sempre più profonda, fino a che non avrete più alcun dubbio riguardo alle tre caratteristiche di Anicca, Dukkha e Anattā. Quando arrivate a quel punto, sarete in grado di progredire verso la meta finale.

Ora che sapete che Anicca è il primo fattore essenziale per la vera comprensione delle altre caratteristiche (Dukkha e Anattā), dovrete cercare di capire che cosa sia con la massima chiarezza possibile e nel modo più ampio possibile, così da eliminare qualsiasi confusione o incertezza, durante la vostra pratica o nelle discussioni.

Il vero significato di Anicca è impermanenza o decadimento, vale a dire la natura di impermanenza e decadimento inerente a tutto ciò che esiste nell'universo, sia animato che inanimato.

Allo scopo di facilitare le mie spiegazioni per le generazioni di oggi, vorrei fare riferimento all'inizio del capitolo “Contenuti Atomici” del libro di Isaac Asimov intitolato “All'interno dell'atomo” e anche ad una parte del contenuto di pagina 159 dello stesso libro, che tratta delle reazioni chimiche che si succedono costantemente in tutte le parti del corpo di un essere vivente quale l'uomo.

Questi estratti dovrebbero essere sufficienti a sostanziare il punto di vista che tutte le cose, per quanto siano diverse tra di loro, sono composte di minuscole particelle chiamate atomi. La scienza ha dimostrato che questi atomi esistono e che essi sono in uno stato di costante mutamento, essi si formano e si dissolvono. Allo stesso modo dovremmo accettare la spiegazione del Buddha che tutte le cose hanno come caratteristica inerente l'impermanenza o Anicca.

Esponendo il significato di Anicca, il Buddha cominciò con il comportamento che produce la materia, e la materia conosciuta dal Buddha è molto più piccola dell'atomo scoperto dalla scienza di oggi. Il Buddha insegnò ai suoi discepoli che tutto ciò che esiste nell'universo, sia animato che inanimato, è formato di kalāpa, particelle molto più piccole dell'atomo, che scompaiono nel momento stesso in cui si formano. Ogni Kalāpa è una massa formata dagli otto costituenti basilari della materia, chiamati in Pāḷi Pañhavī, Āpo, Tejo, Vāyo, Vaôôa, Gandha, Rasa, Ojā, ossia solidità, coesione, temperatura e movimento uniti a colore, odore, sapore ed essenza nutritiva. I primi quattro elementi

sono detti qualità primarie e sono predominanti nei kalāpa. Gli altri quattro elementi sono qualità secondarie che nascono e dipendono dalle qualità primarie. A livello fisico, un Kalāpa è la particella più piccola che esiste, ancora irraggiungibile dai mezzi scientifici del giorno d'oggi.

È solo quando questi otto costituenti della materia (che hanno solo la caratteristica di comportamento) si uniscono, che l'entità di un Kalāpa (la particella più minuscola del piano fisico) si forma. In altre parole, la momentanea coesistenza di questi otto elementi di comportamento crea una massa, per un momento infinitamente breve, che nel Buddhismo viene chiamata un kalāpa.

La dimensione di un Kalāpa è $1/46656$ di un particella di polvere sollevata da un carro durante l'estate in India. La durata dell'esistenza di un Kalāpa è un attimo, e ci sono mille miliardi di questi attimi nel batter d'occhio di un essere umano. Questi Kalāpa sono in uno stato di perenne cambiamento o flusso. Uno studente sviluppato nella pratica di Vipassanā li sentirà come una corrente di energia. Il corpo umano non è un'entità solida come potrebbe apparire, ma un flusso continuo di materia (Rûpa) che coesiste con la forza vitale (Nāma).

Sapere che il nostro stesso corpo non è altro che un flusso continuo di minuscoli kalāpa, che esistono in uno stato di mutamento costante, significa conoscere la vera natura dell'impermanenza o decadimento. Questa impermanenza (Anicca), causata dalla continua dissoluzione e sostituzione di questi kalāpa, in uno stato di perenne combustione, deve per forza essere identificata con Dukkha, cioè la verità della sofferenza. È soltanto quando avrete esperienza di questa impermanenza (Anicca) come sofferenza (Dukkha) che sarete arrivati alla realizzazione della Verità della Sofferenza, la prima delle Quattro Nobili Verità, a cui l'Insegnamento del Buddha dà tanta importanza. Perché? Perché quando avrete compreso questa natura sottile del Dukkha, a cui non potete sfuggire nemmeno per un istante, proverete una tale paura, un tale disgusto e ripugnanza verso la vostra esistenza di mente e materia, che sarete costretti a cercare una via d'uscita che porti al di là di questa sofferenza e ultimamente alla fine di tutto il Dukkha. Potrete sperimentare questo stato senza sofferenza già in questa vita, se raggiungerete almeno il livello di un Sotāpanna, e se avrete sviluppato la vostra pratica al punto da raggiungere lo stato incondizionato di Pace Interiore del Nibbāna.

Per quanto riguarda la vita di tutti i giorni, una volta che sarete in grado di mantenere costante la consapevolezza di Anicca, scoprirete che dentro di voi state cambiando per il meglio, sia dal punto di vista fisico che mentale.

Prima di arrivare alla vera e propria pratica della meditazione Vipassanā, cioè dopo aver sviluppato il Samādhi fino ad un sufficiente livello, uno studente dovrebbe avere una conoscenza teorica di ciò che si intende per Rûpa (materia fisica) e Nāma (mente e proprietà mentali). Se lo studente ha ottenuto questa conoscenza teorica e ha raggiunto il giusto livello di Samādhi, è possibile arrivare a conoscere il vero significato di Anicca, Dukkha e Anattā, nel vero senso delle parole del Buddha.

Nel corso della meditazione Vipassanā non si contempla solamente la natura mutevole (Anicca) della materia (Rûpa), ma anche l'impermanenza (Anicca) della mente (Nāma) e del flusso mentale dell'attenzione rivolta verso il processo di cambiamento della materia. Alcune volte l'attenzione sarà concentrata solo sull'impermanenza della materia, Rûpa, altre volte sull'impermanenza dei processi mentali, Nāma. Durante la contemplazione dell'impermanenza di Rûpa, materia, ci si rende conto che i processi mentali, che nascono simultaneamente a questa consapevolezza di Anicca di Rûpa, o materia, sono anch'essi in uno stato di costante transizione o cambiamento. In questo caso si dice che si sta comprendendo contemporaneamente l'impermanenza, Anicca, di Rûpa e Nāma.

Ciò che ho detto finora riguarda la comprensione di Anicca attraverso le sensazioni fisiche corporee, cioè la comprensione del processo di cambiamento di Rûpa, o materia ed anche dei processi mentali che dipendono da questi cambiamenti.

Dovreste sapere che Anicca può essere sperimentata anche attraverso gli altri tipi di sensazioni e cioè:

1. dal contatto di una forma visibile con l'organo sensoriale dell'occhio

2. dal contatto di suono con l'organo sensoriale dell'orecchio
3. dal contatto di odore con l'organo sensoriale del naso
4. dal contatto di gusto con l'organo sensoriale della lingua
5. dal contatto di tatto con l'organo sensoriale del corpo
6. dal contatto di pensiero con l'organo sensoriale della mente

Si può sviluppare la comprensione di Anicca attraverso uno qualsiasi degli organi sensoriali. Tramite la pratica però abbiamo scoperto che, tra tutti i tipi di sensazioni, le sensazioni del continuo processo di cambiamento provenienti dal contatto del senso del tatto con le varie parti del corpo, offrono la maggiore opportunità per la meditazione introspettiva. Non solo, il contatto attraverso l'organo del tatto (come frizione, irradiazione e vibrazione dei kalāpa) è più evidente e tangibile degli altri tipi di sensazioni e quindi, per chi comincia la meditazione Vipassanā, è più facile arrivare alla comprensione di Anicca tramite le sensazioni fisiche corporee. Questo è il motivo principale per cui abbiamo scelto le sensazioni corporee come mezzo più veloce per arrivare alla comprensione di Anicca. Ognuno è libero di provare altri mezzi, ma il mio consiglio sarebbe di non usare altri tipi di sensazioni fino a che non siate ben sicuri della comprensione di Anicca attraverso le sensazioni fisiche corporee.

Nella meditazione Vipassanā ci sono dieci livelli di conoscenza:

- 1) Sammasana: la comprensione teorica di Anicca, Dukkha e Anattā attraverso un'attenta osservazione e analisi, ovviamente, teorica
- 2) Udayabbaya: la conoscenza del sorgere e del dissolversi di Rūpa e Nāma.
- 3) Bhanga: la conoscenza del mutamento estremamente veloce di Rūpa e Nāma, sperimentato come una rapida corrente o un flusso di energia.
- 4) Bhaya: la consapevolezza di quanto sia terribile questa stessa esistenza.
- 5) Ādinava: la consapevolezza che questa esistenza sia piena di male.
- 6) Nibbidā: la comprensione di quanto disgustosa sia questa esistenza.
- 7) Muccitu-kamyatā: la consapevolezza della necessità urgente di sfuggire a questa esistenza.
- 8) Pañisankhā: la consapevolezza del fatto che è arrivato il momento di applicarsi completamente per la propria liberazione, usando come base la comprensione di Anicca.
- 9) Sankhārupekkhā: la consapevolezza del fatto che si è arrivati al punto in cui ci si può distaccare da tutti i fenomeni condizionati (Sankhāra) e liberarsi dall'egocentrismo.
- 10) Anuloma: la conoscenza che accelererà il tentativo di raggiungere la meta finale.

Questi sono i diversi livelli che una persona raggiunge tramite la pratica della meditazione Vipassanā. Nel caso di coloro che raggiungono la meta finale in breve tempo, questi livelli vengono riconosciuti solo in retrospettiva. Man mano che la comprensione di Anicca si sviluppa, lo studente di meditazione passa attraverso questi livelli, con l'aiuto, a certi livelli, di un maestro competente. Si dovrebbe evitare di pensare al raggiungimento di questi livelli, perché ciò distrarrebbe dalla continua osservazione di Anicca, che è una via per ottenere la meta desiderata.

Vorrei ora parlare della meditazione Vipassanā dal punto di vista della vita quotidiana e descrivere i benefici che ognuno può ricavare dalla meditazione in questa vita presente. Il primo obiettivo della meditazione Vipassanā è quello di attivare in se stessi l'esperienza di Anicca e di arrivare ad uno stato di calma ed equilibrio, sia interiore che esteriore. Questo avviene quando si è completamente assorti nell'osservazione di Anicca dentro se stessi.

L'umanità è in questo momento di fronte a gravi problemi che la minacciano. È il momento giusto per tutti di intraprendere la meditazione Vipassanā e di imparare a scoprire una profonda oasi di quiete nel mezzo di tutto ciò che sta succedendo al giorno d'oggi. Anicca è all'interno di ognuno. È alla portata di ognuno. Basta uno sguardo all'interno di noi stessi ed ecco presente Anicca, che può essere sperimentato. Quando si arriva a sentire Anicca, e quando ci si immerge nella contemplazione di Anicca, è possibile allora, quando lo si desidera, distaccarsi dal mondo esteriore delle idee. Anicca è per ognuno un tesoro prezioso e indispensabile per creare una riserva di tranquillità ed equilibrio

interiore, che va a beneficio del proprio benessere e del benessere della società'. Questa esperienza di Anicca, se sviluppata correttamente, colpisce alla radice i mali, sia fisici che mentali e rimuove gradualmente tutto ciò che vi è di negativo, vale a dire le cause delle malattie, sia fisiche che mentali.

L'esperienza di Anicca non è riservata per coloro che si sono ritirati dal mondo per seguire la vita monastica. È aperta anche alle persone che hanno casa e famiglia. Malgrado le difficoltà che causano agitazione nella vita di tutti i giorni, un maestro competente può aiutare uno studente ad attivare questa esperienza di Anicca in un tempo relativamente breve. Una volta che questa esperienza è attivata, tutto ciò che lo studente deve fare è cercare di conservarla, ma egli deve promettere a se stesso che, non appena si presenti l'occasione, si impegnerà per raggiungere lo stadio di Bhanga, il terzo livello della conoscenza in Vipassanā. Se lo studente raggiunge questo livello, le difficoltà saranno molto minori, perché a quel punto egli dovrebbe essere in grado di sentire Anicca senza particolare sforzo e quasi automaticamente. In questo caso Anicca diventerà la sua base a cui ritornare appena le necessità fisiche e mentali della vita quotidiana sono esaurite. Vi potranno essere comunque delle difficoltà per chi non ha ancora raggiunto il livello di Bhanga; sarà come un tiro alla fune tra l'esperienza di Anicca e le attività fisiche e mentali all'esterno. Per cui, in questo caso, sarebbe appropriato che si seguisse il detto "lavora mentre lavori e gioca mentre giochi". Non è necessario attivare Anicca in continuazione, basterà farlo nei momenti dedicati a questo proposito durante il giorno o la sera. Almeno durante questi periodi si dovrebbe tentare di focalizzare l'attenzione all'interno del corpo, con la consapevolezza rivolta esclusivamente verso la contemplazione di Anicca, vale a dire la consapevolezza di Anicca dovrebbe essere costante, di momento in momento, in modo da non lasciare spazio a pensieri che divagano e distraggono, perché ciò rappresenta un ostacolo al progresso della meditazione.

Nel caso ciò non fosse possibile, bisogna ritornare l'attenzione sul respiro, per ristabilire un sufficiente livello di Samādhi (concentrazione), che è la chiave per la comprensione di Anicca. Per raggiungere una buona concentrazione, è necessario che Silā sia perfetta, perché Samādhi si fonda su Silā. Per sperimentare correttamente Anicca, va sviluppato un livello sufficiente di Samādhi. Se il livello di Samādhi è eccellente, l'esperienza di Anicca sarà di conseguenza eccellente.

Non c'è una tecnica speciale per attivare l'esperienza di Anicca, eccetto l'uso della mente predisposta in uno stato di perfetto equilibrio con l'attenzione proiettata sull'oggetto di meditazione. In Vipassanā l'oggetto di meditazione è Anicca e quindi, nel caso di coloro che siano abituati a focalizzare l'attenzione sulle sensazioni fisiche del corpo, essi potranno sperimentare Anicca direttamente. Nella pratica dell'esperienza di Anicca nelle sensazioni corporee, si dovrebbe all'inizio provare con un'area (del corpo) dove si riesce facilmente a concentrare l'attenzione, per poi cambiare la zona di attenzione da un posto all'altro, dalla testa ai piedi e viceversa, a volte dirigendo l'attenzione verso l'interno. A questo punto deve essere inteso chiaramente che l'attenzione non va rivolta all'anatomia del corpo, ma direttamente al processo di formazione della materia, i Kalāpa, e alla natura del loro costante cambiamento. Se queste istruzioni verranno osservate, vi sarà senz'altro un progresso, ma la velocità di questo progresso dipenderà anche dalle qualità (Pāramī) dell'individuo e dall'impegno con cui egli si dedicherà alla meditazione. Se si raggiungono alti livelli di conoscenza, la capacità di comprendere le tre caratteristiche di Anicca, Dukkha e Anattā aumenterà di conseguenza e ci si avvicinerà sempre più alla meta, lo stato di Ariya, colui che ha sperimentato il Nibbāna, che ogni studente di meditazione Vipassanā dovrebbe avere sempre presente.

Questa è l'era della scienza. L'uomo di oggi non ha utopie. Non accetterà niente a meno che i risultati non siano positivi, visibili, concreti, personali e presenti.

Durante la sua vita il Buddha, fece il seguente discorso al popolo dei Kālāma:

"Ora ascoltate, Kālāma. Non fatevi condurre fuori strada da racconti, tradizioni o da cose udite da altri. Non fatevi condurre fuori strada da quelli che hanno competenza nelle Scritture; ne' dal ragionamento o dalla logica, ne' avendo riflettuto e approvato alcune teorie; nemmeno perché una teoria si accorda con le vostre inclinazioni, ne' per rispetto per la reputazione di un maestro. Ma quando invece sapete per esperienza personale: "Queste cose non sono proficue, queste cose sono

scorrette, queste cose sono criticate dalle persone intelligenti; queste idee, se sono osservate e messe in pratica, portano alla perdita e al dolore”, allora abbandonatele. Ma se a un certo punto arrivate per esperienza personale a sapere: “Queste cose sono proficue, sono corrette e sono lodate dalle persone intelligenti; queste idee quando sono messe in pratica portano benessere e felicità”, allora, o Kālāma, dovrete comportarvi di conseguenza e perseverare”.

E' arrivato il momento della meditazione Vipassanā, cioè della rinascita della pratica del Dhamma predicato dal Buddha. Non abbiamo alcun dubbio riguardo ai risultati concreti che possono essere ottenuti da chiunque, con mente aperta e sincerità, segua un corso sotto la guida di un maestro competente. E con questo intendo risultati concreti, positivi, visibili, personali e presenti, risultati che lo renderanno sicuro, in uno stato di benessere e felicità per il resto della sua vita.

Che tutti gli esseri possano essere felici e che la pace prevalga nel mondo.

Per la meditazione scegliete il cuscino più adatto a voi o, se preferite, uno sgabello. Assumete una posizione corretta e un portamento sereno.

La posizione più usata è quella del mezzo loto, con le gambe incrociate, ponendo il piede sinistro sulla coscia destra o viceversa. Altre posizioni possibili sono quella "birmana" tenendo una gamba davanti all'altra, o la "posizione facile" incrociando semplicemente le gambe. Se usate lo sgabello potete sedere nella posizione del diamante (tipicamente giapponese). Se avete problemi specifici rivolgetevi a chi guida la meditazione.

Ponete la mano destra sulla caviglia sinistra e la mano sinistra sul palmo della mano destra. I pollici delle mani si sfiorano. Potete tenere le mani anche sulle ginocchia. Fate attenzione a rilassare le spalle.

Inizialmente potete fare oscillare il corpo lentamente verso destra e verso sinistra per poi stabilizzarvi in una posizione eretta. Una volta assestata la postura non inclinatevi più né a destra né a sinistra. Tenete la schiena dritta. Il corpo non deve però essere rigido, perché ciò disturba la corretta respirazione. La nuca sarà in linea con la spina dorsale, leggermente inclinata in avanti. La vostra forma è quella di uno stupa o una piramide. Tenete la bocca leggermente chiusa e la lingua posata sul palato superiore. Respirate attraverso il naso. Tenete gli occhi leggermente aperti per evitare l'insorgere del torpore e lo sguardo posato a circa un metro e mezzo davanti a voi. Comunque, se sentite di essere più concentrati con gli occhi chiusi, potete praticare anche così.

Una volta resa stabile la postura e armonizzato il respiro, rilassate il basso addome. Il metodo basilare è seguire il respiro, essendo consapevoli di ogni inspirazione ed espirazione. Non trattenete alcun pensiero, né positivo né negativo. Praticate la consapevolezza non giudicante. Quando un pensiero vagante sorge, notatelo immediatamente. Diventandone consapevoli esso scompare ed allora ritornate al respiro. Alla fine non sarete più coinvolti dai fenomeni e la vostra pratica fluirà ininterrotta. Cercate di sedere immobili. Se insorge qualche leggero dolore potete provare ad osservarlo senza modificare la posizione. Se invece il dolore diventa preminente potete lentamente cambiare la posizione. Siate rilassati e naturali. Non è necessario uno sforzo eccessivo.

Ci sono diversi modi di meditare: contare le respirazioni da uno a dieci; essere consapevoli del ritmo naturale della respirazione; essere consapevoli del corpo intero; guardare che cosa succede nella mente momento per momento; solo sedere nello stato di serena chiarezza senza un oggetto particolare. Dal maestro potete ricevere istruzioni per la pratica individuale. Qualche volta pratichiamo la meditazione anche con la recitazione mantrica o la contemplazione della benevolenza universale.

Nella meditazione camminata ci muoviamo armoniosamente, tutti con la stessa velocità, mantenendo quindi una distanza costante tra i meditanti consapevoli dei passi: destro-sinistro. Le mani sono appoggiate sul basso addome. Camminiamo con naturalezza e presenza mentale. Se riusciamo a "essere camminare" e poi "sedere qui ed ora", manifesteremo la nostra vera natura, il silenzio luminoso.

Quando emergete dalla meditazione, fate oscillare lentamente il corpo, massaggiate le gambe ed alzatevi con calma ed attenzione, senza affrettarvi. Non fate movimenti bruschi.

Cercate di continuare la pratica in ogni situazione di vita quotidiana mantenendo tranquillità e consapevolezza.

Postura





posizione del loto



posizione del mezzo loto



posizione birmana



postura sul panchetto

MEDITAZIONE SEDUTA

(Zuochan)

Trattato scritto nel 1090 circa dal Maestro Chan Zongze Cijiao nel monastero di Changlu.

1. Se aspirate ad apprendere la saggezza attraverso la via del bodhisattva, dovete prima far sorgere la mente di grande compassione, generare grandi voti e coltivare il samadhi, impegnandovi a guidare al risveglio gli esseri senzienti senza cercare la liberazione solo per voi stessi.
2. Con tale disposizione mentale lasciate andare qualsiasi idea e abbandonate le miriadi di preoccupazioni, così che il corpo e la mente siano unificati, continuamente sia nel movimento che nella quiete.
3. Moderatevi nel mangiare e nel bere, senza prendere troppo né troppo poco. Regolate il sonno, senza privarvene e senza concedervene in eccesso.
4. Quando vi sedete in meditazione sistemate un cuscino su una stuoia in un luogo tranquillo e ordinato. Indossate abiti comodi, non troppo stretti. Assumete una posizione corretta e un portamento sereno.
5. Sedete nella posizione del loto, ponendo prima il piede destro sulla coscia sinistra e poi il piede sinistro sulla coscia destra. Va bene anche la posizione del mezzo loto, in cui basta porre il piede sinistro sulla coscia destra.
6. Ponete la mano destra sulla caviglia sinistra e la mano sinistra sul palmo della mano destra. I pollici delle mani si sfiorano.
7. All'inizio inclinate lentamente il corpo in avanti, oscillate verso destra e verso sinistra, e quindi sedete eretti. Una volta assestata la postura non inclinatevi più né a destra né a sinistra, né avanti né all'indietro. Allineate le anche, la spina dorsale e la base del cranio, in modo che si sostengano a vicenda. La vostra forma è quella di uno stupa. Il corpo non deve però essere rigido, perché ciò disturba la corretta respirazione, ostacolando la pace mentale. Le orecchie devono essere in linea con le spalle, e il naso con l'ombelico. Tenete la bocca chiusa, la lingua posata sul palato superiore.

8. Tenete gli occhi leggermente aperti per evitare l'insorgere del torpore. Ad occhi aperti il potere della concentrazione meditativa è forte. Nei tempi antichi molti monaci eminenti praticavano ad occhi aperti. Il maestro chan Fayun Yuantong disapprovava la meditazione seduta con gli occhi chiusi, paragonandola al praticare dentro una caverna di fantasmi in una montagna tenebrosa. Il significato di questo monito è profondo e solo i praticanti avanzati lo realizzano.
9. Una volta resa stabile la postura e armonizzato il respiro, rilassate il basso addome. Non trattenete alcun pensiero, né positivo né negativo. Quando un pensiero sorge, notatelo immediatamente. Diventandone consapevoli esso scompare. Alla fine non sarete più coinvolti dai fenomeni e la vostra pratica fluirà ininterrotta. Questa è l'arte essenziale della meditazione seduta.
10. La meditazione seduta è una via autentica alla pace e alla felicità. Tuttavia molti la praticano in modo errato e ciò può perfino causare malattie. Questo perché essi non conoscono come applicare la mente correttamente. Se meditate nel modo giusto, il corpo si sentirà naturalmente leggero e comodo, e la vostra mente sarà chiara e acuta. La consapevolezza rifulgenti. Il gusto del Dharma arricchisce lo spirito, conducendo alla gioia pura della serenità.
11. Per coloro che sono già risvegliati, tale pratica potrebbe paragonarsi a un drago che trova l'acqua, a una tigre che ruggisce tra i monti. Per coloro che non sono ancora risvegliati, questa pratica equivale a soffiare sul fuoco: non è più necessario un grande sforzo. Se comprenderanno in modo chiaro e corretto, il successo sarà certo.
12. Ciò nonostante, col progredire della pratica possono manifestarsi fenomeni demoniaci, poiché sulla via si incontrano numerose condizioni favorevoli e sfavorevoli. Ma, finché mantenete la chiara consapevolezza nel momento presente, nulla sarà per voi un ostacolo.
13. Questi stati confusionali sono chiaramente delineati in vari testi, tra cui Il Surangama-sutra, "Il grande manuale sul calmare e osservare" (della scuola tiantai) e "Le indicazioni per la coltivazione e la realizzazione" del maestro Guifeng. Nessuno perciò, al fine di prendere le appropriate precauzioni, dovrebbe ignorare questi testi.
14. Quando desiderate emergere dalla meditazione, fate oscillare lentamente il corpo e alzatevi con calma e attenzione, senza affrettarvi. Non fate movimenti bruschi.
15. In seguito, per mantenere continuamente il potere del samadhi, praticate in modo adeguato a ogni situazione: è come se vi prendeste cura di un neonato. In tal modo sarà facile accrescerlo.

16. Coltivare la concentrazione meditativa (chan samadhi) è un compito urgentissimo. Se la mente non si pacifica nella concentrazione meditativa, sebbene progrediate nella contemplazione, vi sentirete ancora persi. Se volete trarre una perla dal profondo dell'oceano, è meglio calmare le acque; se le agitate, vi sarà più difficile. Allo stesso modo, quando l'acqua del samadhi è calma e chiara, la perla della mente si rivela da sé.
17. Perciò il Sutra del perfetto risveglio dice: "La pura saggezza non ostacolata sorge dal samadhi profondo." Il Sutra del Loto dice: "Praticate in un luogo tranquillo il raccoglimento della mente, stabilizzandola e rendendola immobile come la Montagna Polare." Quindi, per trascendere l'ordinario e entrare nel sacro, si deve praticare in una condizione di tranquillità, senza disturbi. Affidandovi all'energia del samadhi, quando siete in fin di vita, sarete in grado di spirare nella posizione di meditazione seduta o in piedi.
18. Persino se volete fermamente ottenere la liberazione in questa vita, potrebbe essere tempo sprecato. Se poi continuate a rimandare, privi di una forte determinazione, sarete preda della forza del karma. Perciò i maestri antichi dicevano che senza il potere del samadhi ci si arrende di fronte alla morte; è come se si chiudessero gli occhi e si tornasse a mani vuote, dopo aver vagabondato invano.
19. Mi auguro che i compagni di meditazione rileggano frequentemente questo breve trattato, per aiutare se stessi e gli altri a realizzare insieme il completo risveglio.

Tratto da: "A Guide to Sitting Chan", tradotto dal cinese in inglese dal Ven. Guo Jue, pubblicato in Chan Magazine, Summer 2002. (Traduzione italiana a cura della Comunità Bodhidharma)

QUAL'È L'ATTEGGIAMENTO CORRETTO PER LA MEDITAZIONE?

1. Meditare è riconoscere e osservare qualunque cosa stia accadendo – piacevole o spiacevole – in maniera rilassata.
2. Meditare è guardare e aspettare, in modo paziente, con consapevolezza e comprensione; non è cercare di provare qualcosa che hai letto o sentito.
3. Fa' solo attenzione al momento presente. Non rimuginare sul passato. Non preoccuparti del futuro.
4. Quando mediti, sia la mente che il corpo dovrebbero essere a loro agio.
5. Se la mente e il corpo si stanno stancando, vuol dire che qualcosa non va nel modo in cui stai meditando, e che è venuto il momento di controllare la tua tecnica.
6. Perché ti sforzi tanto quando mediti? Vuoi ottenere qualcosa? Vuoi che succeda qualcosa? Vuoi che smetta di succedere qualcosa? Controlla se è presente uno di questi atteggiamenti.
7. La mente che medita dovrebbe essere rilassata e in pace. Se la mente è tesa non puoi meditare.
8. Non concentrarti troppo, non esercitare controllo. Non sforzarti né reprimerti.
9. Non cercare di creare qualcosa, e non respingere quello che succede. Lascia che le cose avvengano, o smettano di avvenire; siine semplicemente consapevole.
10. Cercare di creare qualcosa è avidità. Rifiutare quel che sta succedendo è avversione. Non sapere se qualcosa stia accadendo, oppure abbia smesso di accadere, è illusione.
11. Soltanto quando la mente che osserva non ha più avidità, avversione, né ansia, può emergere la mente che medita.
12. Non avere aspettative, non volere nulla, non essere ansioso, perché se nella tua mente esistono questi atteggiamenti, diventa difficile meditare.
13. Non cercare di far succedere quello che vuoi tu. Cerca piuttosto di sapere quello che succede – proprio così com'è.
14. Lo scopo della pratica è di sviluppare saggezza. Essa crescerà solo se si è capaci di riconoscere, capire e trascendere le impurità mentali. Per valutare i tuoi limiti e poter crescere, bisogna concedersi l'opportunità di misurarsi con le impurità della mente. Senza questa sfida nella nostra vita, la mente rimarrà debole.



Punti chiave del Buddhismo

Le Quattro Nobili Verità

1. 1. La verità della sofferenza
2. La verità dell'origine della sofferenza
3. La verità della cessazione della sofferenza
4. La verità della via che conduce alla cessazione della sofferenza.

2. Il Nobile Ottuplice Sentiero

Tre qualità (gli otto aspetti del percorso possono essere raggruppati in tre qualità)

- Saggezza (panna)
 - a. Retta Visione, formarsi una giusta opinione sulle cose
 - b. Retto Pensiero, corretta comprensione della realtà
- Moralità (Sila)
 - a. Retto Discorso, astenersi dalla menzogna
 - b. Retta Azione, non recare danno agli altri
 - c. Retto modo di vivere, non procurarsi da vivere con mezzi illeciti
- Meditazione (samadhi)
 - a. Retto Sforzo, perseveranza nel coltivare la presenza mentale
 - b. Retta presenza mentale, osservazione attenta ed imparziale di tutti i fenomeni
 - c. Retta concentrazione o meditazione, essenziale per calmare la mente
- Tre Gioielli
- Buddha, Illuminato, colui che raggiunto l'Illuminazione
Dharma, ordine che governa l'Universo, legge morale, dottrina proclamata dal Buddha
Sangha, ordine monastico fondato dal Buddha

Tre caratteristiche dell'esistenza

- 1. Impermanenza (*anicca*)
- 2. Dolore (*dukkha*)
- 3. Non sè (*anatta*)

Cinque Aggregati (*kandha*)

- 1. Forma o corpo fisico (*rupa*) composta da:
 - terra
 - acqua
 - fuoco
 - aria
- 2. Sensazione (*vedana*) che può essere:
 - piacevole,
 - sgradevole
 - neutra

Le sensazioni sorgono quando vi è un contatto con i sei organi interni (occhio, orecchio, naso, lingua, corpo, mente) e i sei oggetti esterni (vista, suono, odore, gusto, tatto, oggetti mentali).

- 3. Percezione (*sañña*) legata ai sei oggetti esterni
- 4. Formazioni mentali (*sankhara* – ovvero pensiero discorsivo, volizione, immaginazione, emozione)
- 5. Coscienza (*viññana*) coglie le caratteristiche dei sei oggetti esterni
- Coscienza visiva
- Coscienza uditiva
- Coscienza olfattiva
- Coscienza gustativa
- Coscienza tattile
- Coscienza mentale
- Cinque ostacoli
- Piaceri dei sensi
- Avversione e malevolenza
- Pigrizia e torpore
- Ansia e preoccupazione
- Dubbio

Sette fattori del Risveglio SAMBOJJANGHA

- Presenza mentale (*sati*)
- Investigazione del Dhamma (*dhammavicaya*)
- Energia (*viriya*)
- Gioia (*piti*)
- Tranquillità o rilassamento (*passaddhi*)
- Concentrazione (*samadhi*)
- Equanimità (*upekkha*)

Perfezioni (*parami*)

- Generosità (*dana*)
- Moralità (*dila*)
- Rinuncia (*nekkhamma*)
- Saggezza (*pañña*)
- Energia (*viriyā*)
- Pazienza (*khanti*)
- Veracità (*sacca*)
- Ferma determinazione (*adhitthana*)
- Gentilezza amorevole (*metta*)
- Equanimità (*upekkha*)

Quattro dimore divine (*brahmavihara*)

Le quattro dimore divine aiutano a raggiungere la strada verso il Nirvana. Si intendono come quattro attitudini positive della mente che vengono sviluppate e sostenute

attraverso la pratica della presenza mentale e della meditazione.

- Amorevole gentilezza (*metta*)
- Compassione (*karuna*)
- Gioia comparecipe (*mudita*)
- Equanimità (*upekkha*)

Dieci catene dell'esistenza

- Il sè
- Dubbio
- Attaccamento a pratiche o rituali
- Piaceri dei sensi, cupidigia
- Cattiva volontà
- Avidità materiale utile per l'esistenza
- Avidità irrilevante per l'esistenza
- Presunzione
- Irrequietezza
- Ignoranza

Buddismo: Scuole, Tradizioni, sviluppi

Dove è giunto, ha assunto forme differenti tra di loro, assumendo anche pratiche diverse. Tutte le Tradizioni partono comunque da un unico fondamento: le quattro Nobili verità: l'esistenza della sofferenza (c'è sofferenza), la sofferenza ha delle radici (radici della sofferenza), esiste una Via per uscire dalla Sofferenza (il nobile ottuplice sentiero), e il risultato è l'estinzione dalla sofferenza.

Tutte le Tradizioni hanno questo in comune. Inoltre, il Buddismo è "anatmico", quindi vuol dire che in esso non è definito il concetto di anima, ma quello di corpo e corpi via via più sottili (fisico, sottile, sottilissimo). Quindi, non si parla di reincarnazione (concetto che presupporrebbe un'idea di un'anima che trasmigra nei vari corpi) ma di rinascita. Concetto, questo, più globale, che non coinvolge solo i corpi sottili ma anche il corpo fisico, i cui aggregati si separano e si ricompongono in altre forme.

Oltre a questo, vi sono vari oggetti di studio, o venerazione (dipende dalle Tradizioni). I principali sono senza dubbio i Sutra, vale a dire i discorsi del Buddha, o quelli scritti da suoi discepoli in epoca successiva.

Scopo della Pratica è quindi quella di raggiungere l'illuminazione e la liberazione dalla sofferenza. Ancora, esistono tre fattori importanti, detti i "tre Sigilli del Dharma": il primo è l'impermanenza. Vale a dire, la presa di coscienza che tutti i fenomeni sono impermanenti. Nulla è permanente e tutto è soggetto a mutamento. La seconda è il non-sé. Nulla ha un'identità separata dagli altri, ma tutte le cose dell'Universo sono interdipendenti. Una rosa è fatta di acqua, di terra, del giardiniere che l'ha coltivata e così via. Tutto è fatto di parti, di cause e di condizioni. Non esistono due oggetti che non possono definirsi in relazione tra di loro.

La terza è il Nirvana. La liberazione. Contrapposto al Samsara, il ciclo delle nascite e morti. Scopo della pratica Buddista è arrivare alla liberazione.

Ancora, nel Buddismo vi sono quelli che si chiamano i "Tre Gioielli": il Buddha, il Dharma ed il Sangha. Il primo è il Buddha Storico e non solo (vedremo poi cosa questo significa parlando di Tradizioni); il Dharma è l'insieme degli insegnamenti del Buddha ed il Sangha è la Comunità che vive in armonia secondo gli insegnamenti del Buddha.

Tutte le tradizioni buddiste hanno poi, come fondamento, le quattro nobili verità: esiste la sofferenza; la sofferenza ha delle radici; esiste un sentiero che conduce fuori dalla sofferenza ed, infine, la sofferenza può cessare.

Quanto sopra accomuna, in qualche modo, tutte le Scuole, e costituisce il fondamento per il quale possiamo dire che, nel Mondo Buddista, si parla davvero la stessa lingua.

Le due maggiori distinzioni da farsi sono tra Buddismo Hinayana e Mahayana.

Il primo si definisce "Piccolo Veicolo". Questo è forse il più "individuale": si punta all'illuminazione per sé, attraverso la Pratica della Meditazione. È una Scuola per pochi (il nome piccolo veicolo lo lascia intendere) e richiede una Pratica molto rigorosa.

Tra le varie Scuole dell'Hinayana, oggi rimane viva solo la Theravada. Letteralmente "Buddismo degli Anziani" (o degli Antichi), diffusa molto in Estremo Oriente (in Paesi quali lo Sri Lanka e la Malaysia). In essa, le pratiche fondamentali sono due: la Samatha (raggiungimento della calma interiore) e la Vipassana (visione interiore profonda).

In questa Scuola il ruolo principale è quello del Monaco. Il Laico, in generale, non ha qui un grande peso, se non quello di seguire con molta attenzione gli insegnamenti.

Nella Scuola Theravada vengono seguiti solo quegli insegnamenti che si possono attribuire al Buddha "Storico", e non a epoche successive, e viene venerato solo il Buddha Storico. La figura

base di questa Tradizione è l'Arhat, cioè l'Essere che ha raggiunto l'illuminazione.

La Scuola Mahayana, o "Grande Veicolo", è la più diffusa e composita. In essa, la figura fondamentale è quella del Bodhisattva. Si tratta di un essere che, pur avendo raggiunto la liberazione, rimane nel Samsara per aiutare tutti gli Esseri Senzienti a raggiungerla. I Bodhisattva principali sono Avalokiteshvara (Bodhisattva della grande compassione), Manjushri (Il Bodhisattva della grande comprensione, della saggezza), Ksitigarbha (il Bodhisattva della consolazione, ma anche dell'azione compassionevole), Samanthabhadra (il Bodhisattva della virtù compassionevole), e Maytreya (il Bodhisattva che verrà, il Bodhisattva del futuro).

Il Praticante Mahayana, quindi, ha una visione non individuale, ma collettiva. Egli deve desiderare la liberazione per tutti gli Esseri. La sua prospettiva deve essere quindi il benessere di tutti.

Il Sangha, anche laico, ha qui una grande importanza. Le Pratiche divengono più collettive, ed il ruolo del Sangha viene enfatizzato, sino a divenire "Sanghakaya", il corpo del Sangha che vede dove il singolo praticante non può vedere.

Questa Tradizione prende forme anche molto diverse a seconda di dove giunge.

Le due principali forme che essa assume sono quella Tibetana (o Vajrayana) e quella Zen.

Il Buddismo arriva in Tibet verso l'ottavo sec. dopo Cristo, durante il Regno di Tisong Detsen (lo stesso fondò nel 755 il primo monastero buddista, quello di Samye Gumpa). qui si fonde con quanto esistente: la Spiritualità Bon. In tal modo, si colora di molte tradizioni di matrice esoterica, e di un nutrito numero di divinità (alcuni lo definiscono anche "Buddismo Esoterico").

Nel Buddismo Tibetano vengono indicati Mondi superiori ed inferiori: nei primi vi sono esseri come i Demoni ed i Preta, in quelli più elevati creature come i Deva (corrispondenti più o meno agli Angeli della Tradizione Cristiana).

Tra le divinità principali possiamo citare Tara, la Divina Madre (chi è cattolico pensi a qualcosa che assomiglia in qualche modo alla Madonna).

La figura principale del Buddismo Tibetano è il Lama, il Maestro, colui che impartisce gli insegnamenti, la figura di riferimento attorno a cui il Sangha si riunisce e pratica il Dharma.

La Tradizione Tibetana si caratterizza per la grande analiticità. La ricchezza di questa Tradizione porta a molte sfaccettature, una certa complessità, che a chi non è avvezzo può sembrare eccessiva. Ma tutto è estremamente preciso e rigoroso.

Studiare il Buddismo Tibetano può richiedere un'intera vita, e forse non basta ancora. Spesso è facile perdersi. Ma è anche molto bello farsi guidare in questo Mondo così affascinante.

Molti lo definiscono Buddismo Esoterico. Infatti, al suo interno vengono mantenuti diversi rituali e diverse iniziazioni, la cui descrizione sarebbe troppo lunga. Un grande ruolo assumono le "benedizioni", impartite da Lama ad oggetti sacri, viste non come superstizioni ma come forme di trasmissione di energia positiva.

Molto sentita, nella Pratica Tibetana, è la recitazione di mantra e preghiere. I Mantra sono frasi che il praticante ripete in numero fisso. Le recitazioni sono, solitamente, 21 o 108 (numeri abbastanza chiave in questa Tradizione). Solitamente si recitano quei Mantra per i quali si riceve la "trasmissione" formale da parte del Lama.

Uno dei Mantra più noti è "Om Mani Padme Um" (che nella Tradizione Tibetana si pronuncia "Om Mani Peme Um"), che indica l'unione con la totalità. Da citarsi anche il mantra di Tara: "Om Tare Tuttare Ture Soha".

Tra le pratiche più elevate vi sono i Tantra. Questi sono riservati solo a chi ha avuto un'iniziazione, ed è quindi preparato a riceverli. Diversamente, si dice, il praticante inesperto non ne potrà avere beneficio, ed anzi ne avrà danno. I sutra (di cui parlavo prima), invece, sono gli insegnamenti destinati a tutti.

Oltre alla recitazione di Mantra, nella Pratica Tibetana si studiano i testi fondamentali della propria Tradizione. Lo studio è giudicato insieme alle recitazioni, una parte fondamentale nella Pratica. Il Praticante deve studiare e conoscere.

La Pratica Tibetana, rigorosa sotto un certo aspetto, è informale sotto altri aspetti (almeno rispetto a

tradizioni come lo Zen, ove il formalismo è molto più enfatizzato). Una grande importanza viene data ai testi giudicati "Sacri", che per rispetto non possono essere posti, ad esempio, per terra. La sala di meditazione si chiama Gompa. Esso è caratterizzato dall'essere riccamente adornato, con bandiere di preghiera e oggetti di culto. Questa Tradizione è abbondante anche in questi oggetti: infatti, nei Centri Tibetani statue e simboli non mancano di certo, e ne caratterizzano il luogo, dandogli un notevole tocco di fascino e di colore.

Una Tradizione simbolica, quindi, ma molto ricca e composita.

Anche la Tradizione Tibetana comprende diverse Scuole. Le principali sono la Sakyapa (che prende il suo nome dal Monastero di Sakya, fondato nel 1073, e creata da Gonchok Gyelpo), la Nyngmapa (detta "Tradizione Antica", il cui iniziatore fu Padmasambhava. Fu la prima Scuola Buddista in Tibet), la Kayupa (detta degli "Eredi del Diretto insegnamento del Buddha", il cui iniziatore fu Tilopa) e la Ghelugpa. Nella Sakyapa, un'importante sottoscuola (definita anche come Pratica) è lo Dzogcen. La Ghelugpa (la "Scuola dei Virtuosi"), fondata attorno al quattordicesimo secolo da Lama Tsong Kapa (e derivante dalla Scuola Kadampa, fondata da Dromton, discepolo di Atisha. Questa confluisce poi nella Ghelugpa), è forse la più grande e estesa. Il Dalai lama deriva sempre da questa Tradizione. Uno dei testi base di questa Scuola è il Lam-Rim (o sentiero graduale verso il risveglio) scritto da Lama Tsong Kapa.

Il Mondo Zen è completamente differente. Tanto è ricco e composito il Mondo Tibetano, quanto è essenziale quello Zen. Se il Gompa, la sala di Meditazione dei Tibetani, è ricco ed adornato, lo Zendo, quello del Mondo Zen, è caratterizzato dall'essere essenziale. La presenza della stessa immagine del Buddha non è necessaria (talvolta può essere sostituita da altro simbolo). Esso è, come vedremo più avanti, un "simbolo dell'illuminazione".

Ma l'essenzialità non vuol dire non rigore formale. Anzi: alcuni dicono che lo Zen è nato su misura della Società Giapponese. Questo vuol dire estrema cura nei particolari, estrema ricercatezza nelle forme. E, talvolta, anche qualche formalismo in più nei rapporti.

La cura degli ambienti è giudicata importante nella Pratica Zen. Gli ambienti vengono, nelle forme e nella disposizione, curati nei particolari. In particolare, in generale, in questa Tradizione è giudicata molto importante la postura di Meditazione.

Lo Zen nasce in Cina, con il nome di Ch'an. Il Buddismo in Cina era già penetrato verso il 200 d.C., avendo, verso il 400 d.C. con Kumarajiva e Sen Yao, un notevole sviluppo, e andandosi a fondere con il Taoismo.

La Tradizione Ch'an vera e propria inizia con Bodhidharma, nel sesto sec d.C., e si divide nelle Scuole dello Spirito Universale (che afferma la gradualità dell'illuminazione), fondata da Shen Xiu (600-706), e quella del Vuoto (che afferma il carattere immediato dell'illuminazione), di Hui Nieng (638-713). La Scuola che divenne quella effettiva in Cina fu la seconda.

Il Ch'an divenne una Scuola con propri templi, ed anche in questo caso, iniziò una fusione con il Taoismo. La Scuola Ch'an, dopo l'undicesimo secolo, venne trasmessa secondo cinque linee di trasmissione.

Il Ch'an va a semplificare molto l'apparato metafisico piuttosto corposo del Buddismo diffuso in precedenza in Cina. La base è la meditazione, che deve condurre al Wu (illuminazione).

Le due principali linee di diffusione del Ch'an sono, oggi, la Caodun Zong e la Linji Zong.

Lo Zen giunse in Giappone dalla Cina. La vera affermazione dello Zen in Giappone, come Scuola dotata di proprie caratteristiche, si può fare risalire al 1200.

Le due principali Scuole che si vanno a formare sono la Soto e la Rinzai. La prima deve la sua nascita al Maestro Dogen (1200-1253), la seconda al Maestro Eisai (1141-1215), di cui Dogen fu discepolo.

Nella Tradizione Rinzai si fa largo uso dei Koan, in qualche modo simili ai gong'an del Ch'an Cinese. Si tratta di indovinelli, in qualche modo, senza apparente soluzione. Un esempio è "sapresti riprodurre il suono di una mano sola?", o "Quale era la tua faccia prima che tua nonna nascesse?". Tali indovinelli non hanno una soluzione accessibile con la Mente analitica, e servono per condurre

il Praticante attraverso un altro modo di sentire e percepire.

Come già dicevo, la tradizione Zen semplifica molto il Buddismo. Infatti, come dicevo, si tratta di una tradizione estremamente essenziale, semplice quanto immediata. Non vi sono divinità, e vi è poca analiticità. Si punta all'immediatezza, al superare la dimensione analitica.

La sua pratica è quasi rivoluzionaria, da questo punto di vista.

Infatti, il tutto si basa solo sulla concentrazione sul respiro. La pratica di Meditazione si chiama Zazen (T'so Ch'an nel Ch'an). Si diviene consapevoli del proprio respiro per poi divenire un tutt'uno con il respiro. L'illuminazione, in questa pratica, può giungere repentina ed improvvisa. Ed in modo inspiegabile.

Nello Zen non viene considerata, solitamente, la dimensione esoterica (compresa quella tantrica) e, sovente, non si parla nemmeno di vite passate. Il Buddha diviene solo il simbolo dell'Illuminazione, così come i Bodhisattva, che, a questo punto, non è più così importante se siano realmente esistiti.

Quindi, si tratta di una Tradizione estremamente poco simbolica, dove si punta davvero all'essenziale.

Nello Zen anche le Pratiche devozionali sono ridotte al minimo. Rimani solo tu con il tuo respiro.

Le stesse invocazioni a Bodhisattva o pratiche similari hanno più il significato di rivolgersi ai simboli dell'illuminazione che a vere e proprie divinità.

In tutte le Pratiche Zen non vi sono solitamente Mantra o recitazioni varie. Lo stesso Studio è enfatizzato in modo molto relativo (se non addirittura quasi nullo). Infatti, è giudicato più importante il praticare la meditazione Zazen e il ricevere gli insegnamenti da un Maestro, piuttosto che lo studio di testi in sé.

Tutti gli elementi fondamentali del Buddismo, compresi i Bodhisattva, rimangono comunque presenti.

Rimane e viene enfatizzato, invece, come dicevo, un certo formalismo, una sorta di protocollo da rispettare. Le cerimonie sono curate nei minimi dettagli, le sale vengono solitamente accuratamente preparate prima di una meditazione.

La Cultura Zen ha molto influenzato anche l'architettura e l'arredamento. Nella semplicità e nella cura. Tra le influenze che si possono citare ricordiamo l'Ikebana, la tecnica delle composizioni floreali (ma quante volte si parla di "architettura Zen" per indicare l'essenzialità!).

Lo Zen ha avuto sviluppi anche in altre Nazioni. Interessante in tal senso lo Zen Coreano. Questo, detto Son, è diviso in diversi gruppi, tra cui il più numeroso è il Chogye, che comprende oggi circa il 90% dei buddisti coreani.

Mentre il Buddismo è arrivato in Corea verso il quarto secolo d.C, lo Zen (Son) è arrivato qui verso il settimo secolo, grazie ad un monaco chiamato Pomnang. Nei due secoli successivi, lo Zen coreano ha avuto un grande sviluppo grazie ai viaggi compiuti dai maestri locali in Cina per studiare il Ch'an.

Una delle figure più importanti nella Tradizione Coreana è stato Chinul, nel tredicesimo secolo.

Egli ha codificato il Son nella forma attuale, fondendo Pratica e Studio, e stabilendo come l'illuminazione, sovente immediata, si raggiunge attraverso una Pratica graduale.

Interessante anche lo sviluppo dello Zen in Vietnam. Sebbene il Buddismo sia qui arrivato già tra il secondo ed il terzo secolo dopo Cristo grazie ai Maestri Khuong Tang Hoi e a Mau Bac, il vero caposaldo nella codificazione dei suoi principi fu, nel dodicesimo secolo, Van Hanh. Egli, in qualche modo, cercò l'unificazione tra il Buddismo, il Confucianesimo ed il Taoismo.

Durante l'occupazione francese il Buddismo fu decisamente represso (almeno a livello politico), e solo dopo il 1945, con la fine dell'occupazione francese, il Buddismo tornò a rifiorire.

Una figura da citarsi nel panorama del Buddismo in Vietnam è quella di Thich Nhat Hanh (vedi news numero...). egli, oltre che dare un forte impulso sociale al Buddismo, ha saputo fondere il Mondo dello Zen con quello della Vipassana (introducendo quindi, nelle Meditazioni, anche qualche visualizzazione. Interessante l'uso delle "Gatha" sorta di Poesie didattiche che il Praticante recita mentalmente accompagnandole con il respiro), creando un Buddismo dinamico ed adatto ai tempi, e rivedendo costantemente le Pratiche, per renderle adatte alla Società in evoluzione (lui

stesso dice che il Dharma è come un albero che cambia e si sviluppa). Con uno Zen più “leggero” e con un forte accento sul Gruppo, la sua Pratica rimane una delle più affascinanti ed aperte nel panorama Buddista.

Oltre a queste Scuole, di certo le principali, vi sono altre Tradizioni piuttosto interessanti, e sotto certi aspetti particolari.

Una di queste è la Scuola della Terra Pura. Essa vede la sua nascita in Cina grazie a Hui-Yuan, nel quarto secolo d.C.

La Pratica del Buddismo della Terra Pura (simbolo, questo, delle Terre dei Buddha) differisce in qualche modo da quella del Ch’an, sia nelle pratiche che negli oggetti della concentrazione (ad esempio, qui si hanno recitazioni e gli oggetti di devozione sono differenti, e l’oggetto principale di Pratica è Amitabha Buddha e non la propria vera Natura). La Pratica principale è la recitazione del Mantra “Namo Amitabha Buddha” (in cinese diviene “Namo Omito-Fo”, mentre in giapponese “Namu Amida Butsu”) e nella lettura dei principali sutra della Pura Terra.

Un discorso a parte meritano invece le Scuole di Nichiren. Nichiren fu un Monaco Buddista vissuto nel 1200 (1222-1282). La sua Pratica semplifica ulteriormente il Buddismo.

Egli mette la maggior enfasi sul Sutra del Loto, considerandolo superiore a tutti gli altri.

Nella sua Vita, piuttosto controversa (c’è chi lo riteneva un illuminato, ma pare anche che avesse modi piuttosto intransigenti, con episodi dubbi), ha affidato a sei Monaci Anziani il compito di portare avanti la sua Pratica, dopo la sua morte.

La sua Pratica rimane la recitazione di un mantra “Nam Myoko Renge Kyo” (che è la forma contratta di “Namu myoko rengo kyo”, utilizzato in alcune sue Scuole), e la recita del Gosho, i fondamentali scritti di Nichiren. La recitazione dovrebbe avvenire di fronte al Gohonzon, il simbolo sacro della Tradizione di Nichiren, il quale contiene il Mantra.

Dopo la sua morte, nacquero diverse Scuole, in qualche modo legate ai Maestri cui aveva trasmesso il compito di insegnare il suo Dharma.

Tra le tante, le principali furono la Nichiren Shu (la cui prima sede fu il Tempio Kuonji, quello fondato da Nichiren), la Nichiren Shoshu e la Rissho Kosei Kai.

Le prime due appaiono affermare che Nichiren era solo un discepolo illuminato del Buddha. In particolare la seconda, fondata nel 1938 da Nikkio Niwano, è nota anche per il suo dialogo ecumenico e per la sua attività di pace. Lo stesso ha fondato, infatti, nel 1978, la “Niwano Peace Foundation”, per promuovere il dialogo interreligioso. Lo stesso Niwano è il fondatore della WRCP (Conference on Religion and Peace). La prima Conferenza ha avuto luogo a Kyoto, in Giappone, nel 1970.

Notevole anche il suo dialogo con il Mondo Cattolico. Infatti, lo stesso è stato amico di Chiara Lubich, fondatrice del Movimento dei Focolari, Movimento cattolico ma di grande respiro ecumenico.

La Nichiren Shoshu, invece, vede in Nichiren il Buddha Originale. Essa deriva da uno dei sei Maestri di Nichiren, Nikko, dopo che egli aveva lasciato il Tempio Kuonji, il Tempio fondato da Nichiren (nell’attuale Prefettura di Yamanashi), per fondare il Tempio Taisekiji. In tal modo la Scuola ha operato un taglio con il resto del Mondo Buddista. Questa Scuola non è accettata dalle altre due (in particolare dalla Nichiren Shu), e nemmeno dagli Organismi Buddisti delle varie nazioni (quali l’Unione Buddista Italiana), per il suo volere essere, in qualche maniera, depositaria del Dharma originale.

Il Gruppo più noto all’interno di questa Scuola è la Soka Gakkai. (Associazione per la costruzione del Valore). Questa, appartenente alla Nichiren Shoshu, se ne è staccata nel 1991 (o, meglio dicendo, è stata estromessa), divenendo totalmente laica.

Nel corso della sua Storia l’Associazione ha dato origine ad episodi dubbi e poco chiari, ma resta un Centro di Aggregazione notevole e particolare nel panorama Buddista.

Il problema, tuttavia, del ritenere Nichiren come l’ultima incarnazione del Buddha non è dato dal fatto in sé. Ma dal fatto di ritenere che Nichiren abbia dato il Dharma definitivo. Che fa sì che tutte

le altre Pratiche Buddhiste siano classificate come “Pratiche Provvisorie”.

Questo fa sì che la propria tradizione buddhista venga vista come un Buddhismo migliore, o addirittura, come mi è capitato di vedere alla Soka Gakkai, come “Il Buddhismo”.

Quindi, pur ritenendo questo gruppo simpatico ed accogliente (cosa da me testata personalmente), ed avendo il merito di partire “dalla base”, vale a dire dai gruppi locali, mi risulta difficile definirlo Buddhista. Questo carattere “esclusivo”, infatti, non fa parte dello spirito di questa filosofia e pratica, che vede tutte le varie tradizioni come in grado di condurre, seppure con percorsi differenti all'illuminazione.

Ma la capacità del Buddhismo di integrarsi con le varie Culture non si ferma. La sua penetrazione nel Mondo Occidentale, oggi in aumento, sta portando sempre più ad una sua fusione con il Cristianesimo. In alcuni casi sono nati Gruppi di Cristiani Buddhisti.

Gli studi sui rapporti tra Cristianesimo e Buddhismo sono diffusi. Tra le personalità storiche che maggiormente possiamo ricordare possiamo citare Alan Watts (1915-1973), il quale ha molto cercato il dialogo e la fusione tra questi Mondi Spirituali; Padre Hugo Lassalle (1898-1990), un gesuita tedesco, il quale ha vissuto molto tempo in Giappone, divenendo Maestro Zen; e Anthony De Mello, anch'egli Gesuita, i cui scritti hanno sicuramente il sapore di un Cristianesimo dai colori dell'Oriente.

Il dialogo tra i due Mondi Spirituali vede oggi un certo sviluppo. Tra i personaggi nel Mondo Buddhista che più vi hanno contribuito, oltre al già citato Niwano, possiamo menzionare anche Thich Nhat Hanh, il quale sempre vede questi due Mondi Spirituali non distinti, e Buddha e Cristo come veri Amici. Anche il Dalai Lama è da sempre impegnato nel Dialogo Ecumenico.

Riferimenti per approfondire:

Per chi conosce poco il Buddhismo può essere interessante iniziare con la lettura del materiale che si trova all'indirizzo: www.riflessioni.it/enciclopedia/buddhismo.htm. Sempre sul Sito di Riflessioni potete trovare una descrizione storica del Buddhismo all'indirizzo:

www.riflessioni.it/lettereonline/buddhismo_ricerca.htm.

Un Sito fondamentale per la Tradizione Mahayana è: www.mahayana.it. Scuole, lignaggi e anche una serie di Link a Siti Buddisti. Per il Buddhismo Tibetano è interessante il Sito:

www.padmanet.com, con link ai principali Centri Buddisti in Italia.

Un Sito Internazionale di rilevanza è: www.buddhanet.net. Il principale Sito Mondiale dedicato al Buddhismo, di tutte le Tradizioni. Al suo interno molto materiale scaricabile, e una directory mondiale, oltre che statistiche.

Se interessati al Mondo Tibetano sono molto ricchi e dettagliati gli studi di Aldo Franzoni. Sono scaricabili in formato Pdf all'indirizzo: <http://www.centroyogadalmine.it/sommario.html>.

Nel Mondo, i siti sono innumerevoli. Specifico per la Tradizione Coreana è l'articolo:

<http://users.libero.it/seza/kzengb.html>. La Storia della diffusione del Buddhismo in Corea.

La sezione apposita del Sito della BBC (www.bbc.co.uk/religion/religions/buddhism/) nella sezione “Subdivision” riporta interessanti informazioni in merito. Se si seleziona “Subdivisions” si va a una panoramica di tutte le Scuole, semplice ma chiara. Qui si trovano informazioni su tutte le Tradizioni Per quanto riguarda lo Zen Vietnamita, si può andare anche su:

www.truclamvietzen.net/ZenHistory.htm.

Per il Buddhismo della Terra Pura interessante è il Sito:

<http://www.cloudwater.org/index.php/pure-land-buddhism>. Qui, oltre ad una spiegazione piuttosto dettagliata della Pratica, c'è anche, in un'apposita sezione

(<http://www.cloudwater.org/index.php/pure-land-buddhism/comparing-the-paths>), un'interessante tabella comparativa della Tradizione con quella Ch'an.

Ancora, per alcune Scuole e Tradizioni, è molto interessante il Sito:

http://en.wikipedia.org/wiki/Schools_of_Buddhism, Un buon motore di ricerca, e descrizioni chiare

e semplici. Ottimo per chiarezza, capacità di sintesi e semplicità.

Per quanto riguarda il Buddhismo Zen di Thich Nhat Hanh, il sito di riferimento italiano è:

www.esserepace.org, mentre un riferimento internazionale è: www.mindfulnessbell.org.

Sito ufficiali delle principali Scuole di Nichiren: Nichiren Shu:

<http://www.nichiren-shu.org> (internazionale) e www.nichirensueuropa.com (Italia – Sito che appare però non funzionare, almeno nella mia ultima visita) ; Soka Gakkai : www.sgi.org (internazionale) e www.sgi-italia.org. (Italia) ; Rissho Kosei Kai: www.rk-world.org (internazionale). Per la WRCP vi sono vari Siti. Completa e chiara la pagina in italiano: www.culturabuddhista.it/organizzazioni/wcrp.htm.

Per quanto riguarda il Cristianesimo Buddista (o la fusione tra il Buddhismo ed il Cristianesimo) molto materiale è presente in Rete. Si possono citare: www.anweald.co.uk/zenchristianity ; www.alanwatts.net. Articoli sul tema sono piuttosto numerosi. Interessante quello all'indirizzo: www.religionnewsblog.com/7764-.html.

Sull'argomento Buddhismo e Cristianesimo molti Siti e Forum sono attivi. Potete andare a: www.frimmin.com/faith/lotuscross.html per trovare materiale in abbondanza. Se si digita “Christian Buddhists” o “Christian Buddhism” su qualsiasi Motore di Ricerca si trovano forum e Gruppi di discussioni cui partecipare sul tema.

Una struttura cristiana molto attiva nel Dialogo Interreligioso è il Movimento dei Focolari.

Sul Sito del Movimento vi sono diversi articoli sul dialogo interreligioso.

In particolare, si può leggere quello all'indirizzo:

<http://www.focolare.org/news/2014/02/09/chiara-lubich-e-le-religioni-buddhismo>.

Interessante anche l'articolo all'indirizzo:

<http://www.focolare.org/it/news/2011/03/31/messaggio-di-maria-voce-a-nichiko-niwano-e-alla-risho-kosei-kai>, che riguarda l'attuale presidente della Rissho Kosei Kai.

Si può anche vedere l'articolo di Maria Voce, attuale Presidente del Movimento, apparso sull'Osservatore Romano. Lo si può trovare all'indirizzo:

http://www.focolare.org/repository/PDF/20100509OSSROM_MVoceAsia.pdf.

la meditazione come via

vipassana e zazen

"È 'non così'" (Dal *Denkoroku*)

"Zongjue fu a lungo attendente del maestro zen Wukong. Un giorno Wukong gli chiese: «Com'è la tua visione in questo periodo?». Zongjue disse: «Sono costretto a dire che è 'così'». Wukong disse: «Non va ancora, dillo di nuovo». Zongjue disse: «Perché ciò che ho detto non è giusto?». Wukong disse: «Non dico che ciò che hai detto non è giusto, ma che non hai ancora realizzato il trascendente». Zongjue disse: «Io posso esprimere il trascendente». Wukong disse: «Che cos'è il trascendente?». Zongjue disse: «Benché io possa esprimere il trascendente, non posso mostrartelo». Wukong disse: «Infatti non puoi esprimerlo». Zongjue disse: «Ti prego, esprimilo tu». Wukong disse: «Chiedimelo e te lo dirò». Zongjue disse: «Che cos'è il trascendente?». Wukong disse: «Sono costretto a dire che è 'non così'». Udendo ciò Zongjue fu illuminato, e Wukong confermò la sua realizzazione".

Sono due livelli della pratica. Sono poi la stessa cosa, ma secondo due prospettive diverse. L'una è nell'altra, e in qualche modo anche viceversa; è importante comunque che vi siano entrambe. Cioè: quel *'così'* e quel *'non così'*. Si passa prima per l'*'così'*, per poi pervenire al *'non così'*.

Cos'è l'*'così'*? È quell'essere nella via, senza però avere ancora esperito il trascendente. È quel torreggiare con ferma stabilità di corpo e di mente, quel fare silenzio, quel preciso ed esatto stare in sé, nella propria quiete, quell'immobilità di tutto, è il fermarsi nella propria buddhità. È quel vedere le cose nella loro singolarità, senza confronti, senza paragoni, senza memoria; è quello stare in ciò che è, è quel fermarsi al suo presentificarsi, quell'averlo ben chiaro, davanti a se stessi, senza altro d'ingombro. È quell'essere finalmente faccia a faccia con l'essere. Zongjue vive questa esperienza, la riconosce, la dichiara; ma sa anche che c'è pure quel qualcosa che non è qualcosa, cui nulla può venire applicato. Lo intravede, lo scorge, lo presagisce, ma non lo ha ancora realizzato; magari ne potrebbe anche discettare, ma sarebbero parole vuote le sue. Infatti dice: "Benché io possa esprimere il trascendente, non posso mostrartelo". Zongjue è ancora nella fase della distinzione, della separazione; è un passo indietro rispetto all'immersione-smarrimento nel suo sé.

Non è ancora stata realizzata quella vuota tranquillità nella quale non c'è più separazione, in cui non c'è più necessità di guardare distintamente, di permanere in questo stato di assoluta saldezza, di faticosa fissità di mente e corpo. È *'così'* è diventare Buddha; è *'non così'* è dimenticarsi Buddha, abbandonarlo, superarlo. C'è qualcosa di più completo della pratica: la libertà conseguita al deflagrare della pratica stessa; così come c'è qualcuno più completo di un buddha –
permettiamoci questo parlare per paradossi: un uomo libero dall'essere un individuo ordinario o un buddha. Puoi parlare solo quando trascendi il Buddha e la

tua parola sarà solo un silenzio vuoto. Oltre il Buddha c'è una coscienza priva della natura di Buddha: aperta, senza contenuti, sgombra, disponibile, leggera, spaziosa, cava. Una coscienza che non può essere contenuta da nulla: non può essere definita, limitata, descritta, bloccata, fotografata. È un percepire che non distingue più un sé dagli altri. A questo punto c'è solo chiarezza, senza più nemmeno quel fenomeno chiamato 'illuminazione'.

Ma dal *'così'* si deve passare e in un certo senso continuare a stare. Perché dal nostro caos (disordine) dobbiamo giungere al nostro cosmo (ordine). In ultimo - però - il tetto della casa va spezzato: è *'non così'*. C'è il cielo, no? Quel cielo del *non*, della libertà, del superamento di tutto. Cosa c'è dopo? Il vuoto. Eppure c'era anche prima, anche nell'*'così'*.

NAMASKĀRA

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)

Omaggio al Beato, al Santo, Perfettamente Risvegliato! (x3)

TISARANA (Rifugio nei Tre Gioielli)

Buddham saranam gacchāmi.
Dhammam saranam gacchāmi.
Sangham saranam gacchāmi.

Dutiyampi Buddham saranam gacchāmi.
Dutiyampi Dhammam saranam gacchāmi.
Dutiyampi Sangham saranam gacchāmi.

Tatīyampi Buddham saranam gacchāmi.
Tatīyampi Dhammam saranam gacchāmi.
Tatīyampi Sangham saranam gacchāmi.

(il monaco dice: Sarana gamanam sampunnam)

(risposta:) Āma Bhante.

Sì, Venerabile.

*Prendo rifugio nel Buddha.
Prendo rifugio nel Dharma.
Prendo rifugio nel Sangha.*

*Per la seconda volta prendo rifugio nel Buddha.
Per la seconda volta prendo rifugio nel Dharma.
Per la seconda volta prendo rifugio nel Sangha.*

*Per la terza volta prendo rifugio nel Buddha.
Per la terza volta prendo rifugio nel Dharma.
Per la terza volta prendo rifugio nel Sangha.*

PAÑCASĪLA (Cinque precetti)

1. Pānātipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Mi impegno nella pratica di non uccidere esseri senzienti.

2. Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Mi impegno nella pratica di astenermi dal prendere ciò che non è stato dato liberamente.

3. Kāmesu micchācārā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Mi impegno nella pratica di non avere rapporti sessuali irresponsabili.

4. Musāvādā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Mi impegno nella pratica di non usare linguaggio scorretto.

5. Sura-meraya-majja-pamādatthānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

Mi impegno nella pratica di non assumere sostanze intossicanti che alterano la mente.

(il monaco dice: Tisarana saddhim pañcasīla Dhammam sadhukan surakkhitam katvā appamādena sampa dethabban)

(risposta:) Āma Bhante.

Sādhu, sādhu, sādhu!

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)

TIRATANA VANDANĀ

(Adorazione dei Tre Gioielli)

Iti'pi so Bhagavā Araham Sammāsambuddho
vijjā-carana-sampanno
Sugato lokavidū
anuttaro purisa-damma-sārathi
satthā deva manussānam
Buddho Bhagavā'ti.
Buddham jīvita pariyantam saranam gacchāmi.

Svākkhato Bhagavatā Dhammo
sanditthiko akāliko
ehipassiko opanayiko
paccattam veditabbo viññūhī'ti.
Dhammam jīvita pariyantam saranam gacchāmi.

Supatipanno Bhagavato sāvakasangho
ujupatipanno Bhagavato sāvakasangho
ñāyapatipanno Bhagavato sāvakasangho
sāmīcipatipanno Bhagavato sāvakasangho.
Yadidam cattāri purisayugāni, attha purisapuggalā:
esa Bhagavato sāvakasangho
āhunneyyo, pāhunneyyo,
dakkhineyyo, añjalīkaranīyo,
anuttaram puññakkhettam lokassā'ti.
Sangham jīvita pariyantam saranam gacchāmi.

Sādhu, sādhu, sādhu!

TIRATANA VANDANĀ

(Adorazione dei Tre Gioielli)

*Tale è il Beato, Santo, Perfettamente Risvegliato:
eccellente in comprensione e condotta,
Beneandato, conoscitore dei mondi,
abile educatore degli individui,
maestro di deva e uomini,
Risvegliato, Beato.
Prendo rifugio nel Buddha fino alla fine della vita.*

*Il Dhamma, ben esposto dal Beato,
è presente qui ed ora, senza tempo,
direttamente sperimentabile, conduce oltre,
vissuto di persona da ogni saggio.
Prendo rifugio nel Dhamma fino alla fine della vita.*

*Il Sangha dei discepoli del Beato pratica bene,
il Sangha dei discepoli del Beato pratica rettamente,
il Sangha dei discepoli del Beato pratica attentamente,
il Sangha dei discepoli del Beato pratica con integrità.
Esso racchiude le quattro paia, gli otto gradi di nobili persone.
Questo Sangha dei discepoli del Beato
è degno di doni, degno di ospitalità,
degnò di offerte, degno di rispetto;
è campo supremo di meriti spirituali per il mondo.
Prendo rifugio nel Sangha fino alla fine della vita.*

Sādhū, sādhū, sādhū!

(Offerte)

1. Padīpa pūjā (Offerta delle candele)

Ghana sārappa dittena dīpena tama dhamsinā
tiloka dīpam sambuddham pūjayāmi tamonudam

*Con lumi splendenti
che disperdono l'oscurità,
rendo omaggio al Buddha, Luce dei tre mondi,
che dissipa il buio dell'ignoranza.*

2. Sugandha pūjā (Offerta dell'incenso)

Sugandhikāya vadanam ananta-guna gandhinam
sugandhinā'ham gandhena pūjayāmi Tathāgatam

*Con l'incenso profumato
onoro il Tathāgata,
infinitamente eccellente,
sublime nell'aspetto e nelle parole.*

3. Puppā pūjā (Offerta dei fiori)

Vanna gandha gunopetam etam kusuma santatim
pūjayāmi Munindassa sirīpāda saroruhe

*Questi mazzi di fiori,
colorati, fragranti e scelti,
li offro ai sacri piedi - simili al loto -
del Nobile Saggio.*

Pūjemi Buddham kusumena nena puññena metena ca hotu mokkham
puppham milāyāti yathā idam me kāyo tathā yāti vināsabhavam

*Ti offro, oh Buddha, questi fiori.
Possa questo gesto aiutare la mia liberazione!
Similmente a questi fiori che appassiranno,
il mio corpo andrà in decadenza.*

4. Pānīya pūjā (Offerta dell'acqua)

**Sugandham sītaḥ kappam pasanna madhuram subham
pānīyam etam Bhagavā patigāhātu muttamam**

*Quest'acqua fragrante, pura, fresca,
chiara, dolce e piacevole,
possa tu, o Beato,
gentilmente accettarla.*

5. Gilāna paccaya pūjā (Offerta di bevande salutari)

**Adhivāsetu no bhante gilāna paccayam imam
anukampam upādāya patigāhātu muttamam**

*O Venerabile,
per la benevolenza che hai verso di noi,
possa tu accettare gentilmente
queste bevande salutari.*

6. Āhāra pūjā (Offerta del cibo, solo nella mattinata)

**Adhivāsetu no bhante bhojanam parikappitam
anukampam upādāya patigāhātu muttamam**

*O Venerabile,
per la benevolenza che hai verso di noi,
possa tu accettare gentilmente
questo cibo preparato con cura.*

Sādhu, sādhu, sādhu!

KARANĪYAMETTA SUTTA

(Discorso sulla benevolenza universale)

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)

Karanīyam'attha kusalena
yam tam santam padam abhisamecca
sakko ujū ca sūjū ca
suvaco cassa mudu anātimāni

Santussako ca subhāro ca
appakicco ca sallahukavutti
santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho

Na ca khuddham samācare kiñci
yena viññu pare upavadeyyum
sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhitattā

Ye keci pāna bhūtatthi
tasā vā thāvarā vā anavasesā
dīghā vā ye mahantā vā
majjhimā rassakānuka thūlā

Ditthā vā yeva additthā
ye ca dūre vasanti avidūre
bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhitattā

Na paro param nikubbetha
nāti maññetha katthaci nam kañci
byārosanā patighasaññā
naññamaññassa dukkham iccheyya

Mātā yathā niyam puttam
āyusā eka puttam anurakkhe
evampi sabba bhūtesu
mānasam bhāvaye aparimānam

Mettañca sabbalokasmim
mānasam bhāvaye aparimānam
uddham adho ca tiriyañca
asambādham averam asa-pattam

Tittham caram nisinno vā
sayāno vā yāvatassa vigatamiddho
etam satim adhittheyya
brahmam etam vihāram idhamāhu

Ditthiñca anupagamma sīlavā
dassanena sampanno
kāmesu vineyya gedham
na hi jātu gabbhaseyyam punaretīti.

Etena saccavajjena sotthi me* hotu sabbadā!
Etena saccavajjena sabbarogo vinassatū!
Etena saccavajjena hotu me* jayamangalam!

KARANĪYAMETTA SUTTA

(Discorso sulla benevolenza universale)

*Così dovrebbe agire chi pratica il bene
e conosce il sentiero della pace:*

*Essere solerte, retto e sincero,
cortese nel parlare, gentile e umile,
dalla vita frugale, non gravato da impegni,*

*Sereno, soddisfatto con poco,
calmo e discreto,
non altero o esigente.
E non fare ciò che i saggi disapprovano.*

*Che tutti gli esseri vivano felici e sicuri,
tutti, chiunque essi siano:
deboli o forti,
lunghi o possenti,*

*Alti, medi o minuscoli,
visibili e non visibili,
vicini e lontani,
già nati o ancora non nati.
Che tutte le creature siano felici!*

*Che nessuno inganni l'altro,
né lo disprezzi,
né con odio o ira
desideri il suo male.*

*Come una madre con la sua vita
protegge suo figlio, il suo unico figlio;
così con cuore aperto
si abbia cura di ogni essere,*

*Irradiando benevolenza sull'universo intero,
in alto verso il cielo, in basso verso gli abissi,
in ogni luogo senza limitazioni,
liberi da odio e rancore.*

*Fermi o camminando, seduti o distesi,
sempre quando si è svegli,
mantenere desta questa consapevolezza:
tale è la sublime dimora.*

*Il puro di cuore, non legato ad opinioni,
dotato di chiara visione,
liberato da brame sensuali,
di certo non tornerà a nascere in questo mondo.*

Grazie al potere di questa verità, ci sia per me sempre benessere.
Grazie al potere di questa verità, possa io guarire dalle malattie.
Grazie al potere di questa verità, possa io* essere sempre felice.*

* (quando si recita per gli altri, si cambia il pronome „me” con „te” che significa „te/tu”)

METTA-BHAVANĀ (*Meditazione di benevolenza*)

Aham avero homi.
Abyāpajjho homi.
Anīgho homi.
Sukhī-attānam pariharāmi.

Mama mātāpitu
ācariyā ca ñātimitā ca
sabrahma-cārino ca
averā hontu
abyāpajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī-attānam pariharāntu.

Imasmim ārāme sabbe yogino
averā hontu
abyāpajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī-attānam pariharāntu.
Imasmim ārāme sabbe bhikkhū
sāmanerā ca
upāsaka-upāsikāyo ca
averā hontu
abyāpajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī-attānam pariharāntu.

Amhākam catupaccaya-dāyakā
averā hontu
abyāpajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī-attānam pariharāntu.

Amhākam ārakkha devatā
imasmim vihāre
imasmim āvāse
imasmim ārāme
ārakkha devatā
averā hontu
abyāpajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī-attānam pariharāntu.

Sabbe sattā
sabbe pānā
sabbe bhūtā
sabbe puggalā
sabbe attabhāva-pariyāpannā
sabba itthiyo
sabbe purisā
sabbe ariyā
sabbe anariyā
sabbe devā
sabbe manussā
sabbe vinipātikā
averā hontu

abyāpajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī-attānam pariharāntu.

Dukkhā muccantu.
Yathā-laddha-sampattito māvigacchantu.
Kammassakā.
Puratthimāya disāya
pacchimāya disāya
uttāra disāya
dakkhināya disāya
puratthimāya anudisāya
pacchimāya anudisāya
uttara anudisāya
dakkhināya anudisāya
hetthimāya disāya
uparimāya disāya

sabbe sattā
sabbe pānā
sabbe bhūtā
sabbe puggalā
sabbe attabhāva-pariyāpannā
sabba itthiyo
sabbe purisā
sabbe ariyā
sabbe anariyā
sabbe devā
sabbe manussā
sabbe vinipātikā

averā hontu
abyāpajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī-attānam pariharāntu.

Dukkhā muccantu. Yathā-laddha-sampattito māvigacchantu.
Kammassakā. Uddham yāva bhavaggā ca
adho yāva avīccito samantā cakkavālesu
ye sattā pathavīcarā abyāpajjhā niverā ca
nidukkhā ca nupaddavā.

Uddham yāva bhavaggā ca adho yāva avīccito
samantā cakkavālesu ye sattā udaye carā
abyāpajjhā niverā ca
nidukkhā ca nupaddavā.

Uddham yāva bhavaggā ca
adho yāva avīccito
samantā cakkavālesu
ye sattā ākāsecarā
abyāpajjhā niverā ca
nidukkhā ca nupaddavā.

METTA-BHAVANĀ (*Meditazione di benevolenza*)

Possa io essere libero da ostilità,
libero dalla sofferenza mentale,
libero dalla sofferenza fisica,
capace di aver cura di me stesso serenamente.

Che mio padre e mia madre
gli insegnanti, parenti e amici
e i compagni nella ricerca spirituale
possano essere liberi da ostilità
liberi dalla sofferenza mentale
liberi dalla sofferenza fisica
capaci di aver cura di se stessi serenamente.

In questo boschetto possano tutti gli yoghi
essere liberi da ostilità
liberi dalla sofferenza mentale
liberi dalla sofferenza fisica
capaci di aver cura di se stessi serenamente.
In questo boschetto possano tutti i monaci, novizi,
fratelli laici e sorelle laiche
essere liberi da ostilità
liberi dalla sofferenza mentale
liberi dalla sofferenza fisica
capaci di aver cura di se stessi serenamente.

I nostri benefattori possano
essere liberi da ostilità
liberi dalla sofferenza mentale
liberi dalla sofferenza mentale
capaci di aver cura di se stessi serenamente.

Che i nostri deva protettori
in questo tempio
in questa dimora
in questo luogo

questi deva protettori possano
essere liberi da ostilità
liberi dalla sofferenza mentale
liberi dalla sofferenza fisica
capaci di aver cura di se stessi serenamente.

Possano tutti gli esseri
tutte le cose viventi
tutti gli spiriti
tutti gli individui
tutte le personalità
tutte le femmine
tutti i maschi
tutti coloro che sono nobili
tutti coloro che non sono nobili
tutti i deva
tutti gli esseri umani
tutti coloro che si trovano in condizioni infelici
possano essere liberi da ostilità
liberi dalla sofferenza mentale
liberi dalla sofferenza fisica
capaci di aver cura di se stessi serenamente.

Possano liberarsi dalla sofferenza
possano avere sicurezza e prosperità
ed accettare (con equanimità) il loro karma.

Nella direzione dell'est
ella direzione ovest
nella direzione del nord
nella direzione sud
nella direzione del sud-est
nella direzione del nord-ovest
ella direzione del nord-est
nella direzione del sud-ovest
nella direzione del nadir
ella direzione dello zenit

possano tutti gli esseri

tutte le cose viventi
tutti gli spiriti
tutti gli individui
tutte le personalità
tutte le femmine
tutti i maschi
tutti coloro che sono nobili
tutti coloro che non sono nobili
tutti i deva
tutti gli esseri umani
tutti coloro che si trovano in condizioni infelici
possano essere liberi da ostilità
liberi dalla sofferenza mentale
liberi dalla sofferenza fisica
capaci di aver cura di se stessi serenamente.

Possano liberarsi dalla sofferenza possano avere sicurezza e
prosperità
ed accettare (con equanimità) il loro karma. Dai più alti livelli
d'esistenza
fino a quelli inferiori, in tutto l'universo
possano gli esseri che vivono sulla terra essere liberi dalla
sofferenza mentale e dall'odio,
dal dolore e dai pericoli.

Dai più alti livelli d'esistenza fino a quelli inferiori,
in tutto l'universo possano gli esseri che vivono nelle acque
essere liberi dalla sofferenza mentale e dall'odio,
dal dolore e dai pericoli.

Dai più alti livelli d'esistenza
fino a quelli inferiori,
in tutto l'universo
possano gli esseri che vivono in aria
essere liberi dalla sofferenza mentale e dall'odio,
dal dolore e dai pericoli.

MANGALA SUTTA

Evam me sutam.
Ekam समयam Bhagavā
Sāvattthiyam viharati Jetavane
Anāthapindikassa ārāme.
Atha kho aññatarā devatā
abhikkantāya rattiya abhikkantavannā
kevalakappam Jetavanam obhāsetvā
yena Bhagavā ten'upasankami.
Upasankamitvā Bhagavantam
abhivādetvā ekamantam atthāsi.
Ekamantam thitā kho sā devatā
Bhagavantam gāthāya ajjhabhāsi:

Bahū deva manussā ca
mangalāni acintayum
ākankha mānā sotthānam
brūhi mangalamuttamam

Asevanā ca bālānam
panditānañca sevanā
pūjā ca pūjanīyānam
etam mangalamuttamam

Patirūpa desavāso ca
pubbe ca katapuññatā
atta sammāpanidhi ca
etam mangalamuttamam

Bahū saccañca sippañca
vinayo ca susikkhito
subhāsītā ca yā vācā
etam mangalamuttamam

Mātā pitū upatthānam
putta dārassa sangaho
anākulā ca kammantā
etam mangalamuttamam

Dānañ ca dhammacariyā ca
ñātakānañca sangaho
anavajjāni kammāni
etam mangalamuttamam

Ārati virati pāpā
majjapānā ca saññamo
appamādo ca dhammesu
etam mangalamuttamam

Gāravo ca nivāto ca
santutthi ca kataññutā
kālena dhamma savanam
etam mangalamuttamam

Khanti ca sovacassata
samanānañca dassanam
kālena dhamma sākacchā
etam mangalamuttamam

Tapo ca brahmacariyañca
ariyasaccāna dassanam
nibbāna sacchikiriya ca
etam mangalamuttamam

Phutthassa loka dhammehi
cittam yassa na kampati
asokam virajam khemam
etam mangalamuttamam

Etādisāni katvāna
sabbattham aparājitā
sabbattha sotthim gacchanti
tam tesam mangalamuttamam'ti.

Mangala Sutta *(Discorso sulla felicità)*

Così ho udito. Una volta il Signore soggiornava a Sāvatti nel boschetto di Jeta nel parco di Anāthapindika. A notte fonda apparve un deva, tanto bello e luminoso da fare risplendere l'intero bosco. Dopo avere reso ossequio al Buddha, il deva gli pose una domanda in versi:

"Molti deva e uomini sono ansiosi di sapere quali siano le azioni benedette che conducono ad una vita felice. Per favore, vorresti indicarcele?"

(Così rispose il Buddha:)
"Non frequentare gli stolti,
ma vivere in compagnia dei saggi
e onorare coloro che ne sono degni.
Questa è la più grande felicità.

Vivere in un ambiente favorevole,
avere piantato semi positivi
ed essere stabiliti sulla retta via.
Questa è la più grande felicità.

Essere colti e abili nei mestieri,
bene allenati nei precetti,
e sapere usare bene la parola.
Questa è la più grande felicità.

Offrire sostegno alla madre e al padre,
avere cura della propria famiglia
e fare un lavoro che dia soddisfazione.
Questa è la più grande felicità.

Essere generosi, vivere in maniera retta,
avere cura dei parenti e degli amici,
compiere azioni positive.
Questa è la più grande felicità.

Evitare di commettere cattive azioni,
evitare di cedere all'alcol o alle droghe
ed essere diligenti nell'agire per il bene.
Questa è la più grande felicità.

Essere umili e gentili,
contentarsi di una vita semplice, mostrare gratitudine,
ascoltare il Dhamma a tempo debito.
Questa è la più grande felicità.

Perseverare ed essere aperti ai cambiamenti,
avere contatti con i monaci e le monache,
conversare sul Dhamma a tempo debito.
Questa è la più grande felicità.

Vivere in maniera attenta e pura,
comprendere le nobili verità
e realizzare il nibbāna.
Questa è la più grande felicità.

Vivere nel mondo,
con cuore non turbato dal mondo,
liberi dalla tristezza, in pace.
Questa è la più grande felicità.

Coloro che realizzano tutto ciò
restano invitti in ogni situazione.
e saranno sempre sereni ovunque vadano.
Questa è la più grande felicità."

RATANA SUTTA

Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhum māni vā yāni vā antalikkhe
sabb'eva bhūtā sumanā bhavantu
atho'pi sakkacca sunantu bhāsitam

Tasmā hi bhūta nisāmetha sabbe
mettam karotha mānusiya pajāya
divā ca ratto ca haranti ye balim
tasmā hi ne rakkhatha appamattā

Yam kiñci vittam idha vā huraṃ vā
saggesu vā yam ratanam paṇītam
na no samam atthi Tathāgatena
idampi Buddhē ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu

Khayam viragam amatam paṇītam
Yad ajjhagā Sakyamunī samāhito
na tena Dhammena samatthi kiñci
idampi Dhamme ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu

Yam buddhasettho parivannayī sucim
samādhim anantarikaññam āhu
samādhina tena samo na vijjati

idampi Dhamme ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu

Ye puggalā attha satam pasatthā
cattāri etāni yugāni honti
te dakkhineyyā Sugatassa sāvakā
etesu dinnāni mahapphalāni
idampi Sanghe ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu

Ye suppayuttā manasā dalhena
nikkāmino Gotama sāsanamhi
te pattipattā amatam vigayha
laddhā mudhā nibbutim bhujjānā
idampi Sanghe ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu

Yath'indakhīlo pathavim sito siyā
catubbhi vātebhi asampakampiyo
tathūpamam sappurisaṃ vadāmi
yo ariyasaccāni avecca passati
idampi Sanghe ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti
gambhīrapaññena sudesitāni
kiñcāpi te honti bhusappamattā

na te bhavam atthamam ādiyanti
idampi Sanghe ratanam pañitam
etena saccena suvatthi hotu

Sahā vassa dassana sampadāya
tayassu dhammā jahitā bhavanti
sakkāyaditthi vicikicchitañca
sīlabbatam vāpi yadatthi kiñci
catūh'apāyehi ca vippamutto
cha cābhithānāni abhabbo kātum
idampi Sanghe ratanam pañitam
etena saccena suvatthi hotu

Kiñcāpi so kammam karoti pāpakam
kāyena vācā uda cetesā vā
abhabbo so tassa paticchādāya
abhabbatā ditthapadassa vuttā
idampi Sanghe ratanam pañitam
etena saccena suvatthi hotu

Vanappa gumbe yathā phussitagge
gimhānamāse pathamasmim gimhe
tathūpamam Dhammavaram adesayi
nibbānagāmim paramam hitāya
idampi Buddhē ratanam pañitam
etena saccena suvatthi hotu

Varo varaññu varado varāharo
anuttaro Dhammavaram adesayi
idampi Buddhē ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu

Khīnam purānam navam natthisambhavam
virattacittā āyatike bhavasmim
te khīnabījā avirulhicchandā
nibbanti dhirā yathāyam paḍīpo
idampi Sanghe ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu

Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhumāni vā yāni va antalikkhe
Tathāgatam devamanussa pūjītam
Buddham namassāma suvatthi hotu!

Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhumāni vā yāni va antalikkhe
Tathāgatam devamanussa pūjītam
Dhammam namassāma suvatthi hotu!

Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhumāni vā yāni va antalikkhe
Tathāgatam devamanussa pūjītam
Sangham namassāma suvatthi hotu!

Ratana Sutta (*Discorso dei Gioielli*)

Quali che siano gli esseri qui radunati,
sia quelli che vivono sulla terra sia quelli che vagano nell'aria,
possano essere tutti felici
ed ascoltare attentamente queste parole!

Perciò, spiriti, ascoltate tutti:
mostrate benevolenza verso quegli uomini
che, giorno e notte, vi fanno offerte:
vigilate su di loro diligentemente.

Qualunque ricchezza in questo o in un altro mondo,
qualunque prezioso gioiello presente nei cieli,
di certo non può essere comparato al Tathāgata:
nel Buddha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Cessazione del desiderio, libertà dalle passioni, immortalità eccellente:
ciò ottenne il sereno Saggio dei Sakya.
Nulla può essere comparato a tale Dhamma:
nel Dhamma si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Quella Via che l'eccelso Buddha ha esaltato come pura,
viene detta samādhi senza interruzione.
Nulla può essere comparato a tale stato:
nel Dhamma si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Le otto persone realizzate, che sono state lodate dai virtuosi,
insieme formano quattro coppie.
Questi discepoli del Beneandato sono degne di offerte,
e ciò che viene dato loro reca grande frutto:
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Coloro che si sono applicati con una mente stabile,
liberi dal desiderio e ben intenti nell'insegnamento di Gotama,
costoro realizzano il sommo bene essendo immersi nell'immortalità.
Essi godono della pace in assoluta libertà:
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Come una colonna davanti alla porta di una città,
ben salda nella terra, non vacilla ai quattro venti,
così, io dico, è l'uomo retto,
colui che ha compreso profondamente le nobili verità:
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Coloro i quali sperimentano le nobili verità,
ben insegnate da colui che ha una profonda saggezza,
anche se non hanno grande costanza,
non rinasciranno un'ottava volta:
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Nello stesso momento in cui egli consegue la retta visione,
vengono abbandonate tre cose:
la credenza in un'anima individuale, il dubbio
e l'attaccamento ai rituali.
Egli è anche liberato dai quattro destini infausti,
ed è incapace di commettere le sei gravi azioni nocive:
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Anche se poi egli commette un'azione scorretta,
corporale, verbale o mentale che sia,
sarebbe incapace di nasconderla:
tale incapacità è detta di colui che ha visto il nibbāna:
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Come un bosco con le fronde degli alberi coperti di fiori
al caldo del primo mese estivo,
proprio così Egli ha insegnato l'eccelso Dhamma,
che conduce al nibbāna per il bene supremo di tutti:
nel Buddha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Ottimo è colui che conosce l'ottimo,
che dà l'ottimo e prende l'ottimo,
quell'essere sublime che ha insegnato l'eccelso Dhamma:
nel Buddha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

"Il vecchio abito è distrutto, il nuovo non sorge!"
Per coloro che non bramano una futura esistenza,
i semi sono distrutti e il desiderio sradicato.
I saggi si estinguono come la luce di una lampada:
nel Sangha si trova questo prezioso gioiello.
Che vi sia benessere con questa verità!

Assieme a tutti gli esseri qui radunati,
sia quelli che vivono sulla terra sia quelli che vagano nell'aria,
noi lodiamo il Buddha, il Tathāgata, venerato dagli uomini e dai deva.
Possa esserci il benessere!

Assieme a tutti gli esseri qui radunati,
sia quelli che vivono sulla terra sia quelli che vagano nell'aria,
noi lodiamo il Dhamma del Tathāgata, venerato dagli uomini e dai deva.
Possa esserci il benessere!

Assieme a tutti gli esseri qui radunati,
sia quelli che vivono sulla terra sia quelli che vagano nell'aria,
noi lodiamo il Sangha del Tathāgata, venerato dagli uomini e dai deva.
Possa esserci il benessere!

Inno della campana serale

**Mun chong-sông
pôn-noe-dan.
Chi-hye-jang
bo-ri saeng.
I-ji-ok
ch'ul sam-gye.
Wôn-sông-bul,
to chung-saeng.**

**P'a-ji-ok chin-ôn:
OM KARAJIYA SABAHA. (x3)**

***Udendo il suono della campana
le passioni svaniscono.
La saggezza cresce,
il risveglio sorge.
I tormenti sono abbandonati,
i tre mondi trascesi.
Facciamo voto di realizzare la buddhità
e di liberare gli esseri senzienti.***

***Mantra che annulla i tormenti:
OM KARAJIYA SABAHA. (x3)***

Yebulmun

**Kye-hyang chông-hyang hye-hyang
hae-t'al-hyang, hae t'al ji-gyông-hyang,
kwang- myông un-dae chu-byôn bôb-kye
kong-yang shi-bang mu-ryang Bul Pôb Sûng.
Hôn-hyang chin-ôn:
OM BA-ARA TOBIYA HUM (x3)**

(insieme:)

**Chi-shim kwi-myông-nye,
sam-gye do-sa sa-saeng cha-bu,
shi-a-bon-sa Sôk-ka-mo-ni-bul.**

**Chi-shim kwi-myông-nye,
shi-bang sam-se che-mang ch'al-hae,
sang-ju il-ch'e Bul-t'a ya chung.**

**Chi-shim kwi-myông-nye,
shi-bang sam-se che-mang ch'al-hae,
sang-ju il-ch'e Dal-ma-ya-chung.**

**Chi-shim kwi-myông-nye,
dae-ji Mun-su-sa-ri-bo-sal,
dae-haeng Bo-hyôn-bo-sal,
dae-bi Kwan-se-ûm-bo-sal,
dae-wôn bon-jon Chi-jang-bo-sal, ma-ha-sal.**

**Chi-shim kwi-myông-nye,
Yông-san tang-shi su-bul-bu-ch'ok,
ship-tae che-j shim-nyuk sông,
o-baek sông tok-su-sông nae-ji,
ch'ôn-i-baek che-tae a-ra-han,
mu-ryang cha-bi sông chung.**

Chi-shim kwi-myong-nye,
sô-gôn tong-jin kûb-a Yu-rôp*,
yôk-tae chôn-dûng che-dae-jo-sa,
ch'ôn-ha chong-sa, il-ch'e mi-jin-su,
che-dae sôn-ji-shik.

Chi-shim kwi-myông-nye,
shi-bang sam-se che-mang ch'al-hae,
sang-ju il-ch'e Sûng-ga-ya chung.

Yu wôn mu-jin Sam-bo dae-ja dae-bi,
su a chông-nye. myông hun-ga p'i-ryok,
wôn-gong pôp-kye che chung-saeng,
cha-t'a il-shi sông bul-do.

*) originariamente: Hae-dong, "Corea".

Versetti della devozione

(conduttore):

Fragranza della morale, della meditazione, della saggezza, della liberazione e della conoscenza che sorge dalla liberazione. Possa questa fragranza formare una nuvola luminosa, un padiglione che colmi l'universo e renda omaggio a infiniti Buddha, Dharma e Sangha nelle dieci direzioni.

Mantra dell'offerta dell'incenso:

OM BA-ARA TOBIYA HUM (x3)

(tutti insieme):

1) Rendiamo devotamente omaggio alla guida dei tre mondi, al padre amorevole di tutti gli esseri, al nostro Maestro originario Shākyamuni Buddha.

2) Rendiamo devotamente omaggio all'assemblea dei Buddha delle dieci direzioni e dei tre tempi, innumerevoli come le terre e gli oceani della rete cosmica.

3) Rendiamo devotamente omaggio a tutti i Dharma delle dieci direzioni e dei tre tempi, innumerevoli come le terre e gli oceani della rete cosmica.

4) Rendiamo devotamente omaggio ai grandi esseri: Mañjushrī, Bodhisattva della grande saggezza, Samantabhadra, Bodhisattva della grande attività, Avalokita, Bodhisattva della grande compassione e Kshitigarbha, Bodhisattva del grande voto originario.

5) Rendiamo devotamente omaggio a coloro che ricevettero l'insegnamento del Buddha sul Picco dell'Avvoltoio, ai dieci discepoli principali, ai sedici arhat, ai cinquecento santi asceti, ai milleduecento grandi arhat e all'assemblea di innumerevoli santi compassionevoli.

**6) Rendiamo devotamente omaggio
al lignaggio dei Maestri, da ovest ad est, fino all'Europa*,
ai Patriarchi che hanno trasmesso la luce del Dharma,
ai Maestri della meditazione e a tutti gli amici spirituali,
innumerevoli come granelli di polvere.**

**7) Rendiamo devotamente omaggio
a tutti i Sangha delle dieci direzioni e dei tre tempi,
innumerevoli come le terre e gli oceani della rete cosmica.**

**8) Auspichiamo che i Tre Gioielli infiniti accolgano
con grande benevolenza la nostra devozione e ci infondano
energia spirituale.
Facciamo voto di realizzare la Via del Buddha
insieme a tutti gli esseri dell'universo.**

*) nel testo originario: "fino alla Corea".

Mahapanya paramilda shimgyông

Ma-ha-pan-ya pa-ra-mil-da shim-gyông.

Kwan-ja-jae bo-sal

haeng shim pan-ya pa-ra-mil-da shi

cho gyôn o-on kae kong,

do il-ch'e ko-aek.

- Sa-ri-ja, seak bul i kong, kong bul i saek,

saek jûk shi kong, kong jûk shi saek,

su sang haeng shik yôk bu-yô-shi.

- Sa-ri-ja, shi-je-pôp kong-sang,

bul-saeng bul-myôl, bul-gu bu-jông, bu-jung bul-gam.

- Shi-go kong-jung,

mu saek mu su sang haeng shik,

mu an i bi sôl shin ûi,

mu saek sông hyang mi ch'ok pôp,

mu an-ge nae-ji mu ûi-shik-kye,

mu mu-myông yôk mu mu-myông-jin,

nae-ji mu no-sa yôk mu no-sa-jin,

mu ko chip myôl do,

mu chi yôk mu dûk.

I mu so dûk-ko bo-ri sal-t'a

ûi pan-ya pa-ra-mil-da ko shim mu ga-ae.

Mu ga-ae ko mu yu kong-p'o,

wôl-li chôn do mong sang ku-gyông yôi-ban.

Sam-se-je-bul ûi pan-ya pa-ra-mil-da

ko dûk a-nyok-ta-ra sam-myak-sam-bo-ri.

- Ko-ji pan-ya pa-ra-mil-da

shi-dae-shin-ju, shi-dae-myông-ju,

shi-mu-sang-ju, shi-mu-dûng-dûng-ju,

nûng-je il-ch'e ko,

chin-shil bul-hô.

Ko-sôl pan-ya pa-ra-mil-da-ju, chûk sôl-ju-wal:

AJE AJE PARA-AJE PARASÛNG-AJE MOJI SABAHA. (x3)

Sūtra del Cuore

*Il Sūtra del Cuore della Grande Saggezza che-va-oltre.
Il bodhisattva Avalokita,
immerso nella profonda Saggezza che-va-oltre,
vide la natura vuota dei cinque aggregati,
superando così ogni dolore.*

*- O Shāriputra, la forma non è diversa dal vuoto,
il vuoto non è diverso dalla forma.*

La forma è vuoto, il vuoto è forma.

Così anche per sensazioni, percezioni, tendenze e coscienze.

*- O Shāriputra, tutti i fenomeni sono per natura vuoti:
mai nati né estinti, mai impuri né puri,
mai crescenti né decrescenti.*

*Perciò, nel vuoto non ci sono
forma, sensazione, percezione, tendenza, coscienza;
né occhio, orecchio, naso, lingua, corpo, mente;
né colore, suono, odore, sapore, contatto, idea.*

Non c'è regno visivo e così via fino alla coscienza mentale.

*Non c'è ignoranza, né la sua fine e così via
fino alla vecchiaia e morte, né la loro fine.*

Non c'è sofferenza, né causa, né estinzione, né Sentiero.

Non c'è conoscenza, né ottenimento.

*Poiché nulla vi è da ottenere,
il bodhisattva, saldo nella Saggezza che-va-oltre,
vive con la mente libera da ostacoli.*

*Senza ostacoli non ha timore,
abbandona per sempre le illusioni ed entra nel nirvāna.*

*Vivendo nella Saggezza che-va-oltre, tutti i Buddha dei tre tempi
realizzano la suprema, perfetta illuminazione.*

**- Sappi, quindi, che la Saggezza che-va-oltre
è il sublime mantra, grande mantra luminoso,
mantra supremo, mantra incomparabile,
capace di dissolvere ogni sofferenza.**

È vero, senza errori.

**Recita, perciò, il mantra della Saggezza che-va-oltre,
il mantra che dice:**

GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ. (x 3)

(Andato, andato, andato oltre, andato completamente oltre,
il risveglio avvenga!)

HUAI-HAI

Tre pratiche

Domanda: Quali sono le tre pratiche (da compiere) allo stesso livello e cosa si intende per compierle allo stesso livello?

Risposta: Sono la moralità, la meditazione e la sapienza.

D: Vi preghiamo di spiegarle una per una.

R: La moralità comporta la purezza senza macchia. La meditazione comporta l'acquietamento della mente, in modo tale da rimanere pienamente inamovibili dai fenomeni che vi circondano. La sapienza significa che la vostra quiete mentale non è disturbata da alcun pensiero sull'esser quieti. Significa che la vostra purezza non è guastata da alcun pensiero di purezza e riuscite a distinguere tutte le coppie di opposti, come bene e male, senza esserne macchiati. Significa raggiungere, così, lo stato del perfetto agio e della libertà da ogni dipendenza. Inoltre, se comprendete che la moralità, la meditazione e la sapienza sono tutte simili perché la loro sostanza è intangibile e quindi sono non-divise e pertanto una, questo è ciò che si intende per le tre pratiche da compiere allo stesso livello.

La mente senza inizio

D: Quando la mente riposa in uno stato di purezza, questo non darà origine a qualche attaccamento alla purezza?

R: Se, raggiungendo lo stato di purezza, vi tratterrete dal pensare "adesso la mia mente riposa nella purezza", non ci sarà un simile attaccamento.

D: Quando la mente riposa in uno stato di vuoto, questo non comporterà qualche attaccamento al vuoto?

R: Se pensate "la mia mente riposa in uno stato di vuoto", ci sarà un simile attaccamento.

D: Quando la mente raggiunge lo stato del non dimorare su nessuna cosa, e continua in quello stato, non ci sarà qualche attaccamento al suo non dimorare su nessuna cosa?

R: Fin quando la vostra mente è fissa solamente sul vuoto, non c'è nulla a cui potete attaccarvi. Se volete capire chiaramente la mente che non-dimora, nel momento in cui sedete in meditazione dovete avere conoscenza soltanto della mente e non permettervi di fare giudizi; ossia, dovete evitare le valutazioni in termini di buono, cattivo, o di alcun'altra cosa.

Tutto ciò che è passato è passato, quindi non sedete giudicando su ciò; perché quando il pensiero del passato cessa di per sé, si può dire che non c'è alcun passato.

Tutto ciò che è nel futuro non è ancora qui, quindi non dirigete le vostre speranze e i vostri desideri verso di esso; perché quando il pensare sul futuro cessa da sé, si può dire che non c'è alcun futuro. Tutto ciò che è presente è adesso a portata di mano. Semplicemente, siate coscienti del vostro non-attaccamento a nessuna cosa: non-attaccamento nel senso di non lasciare che la brama e l'avversione per qualcosa entrino nella vostra mente; perché quando il pensare sul presente cessa di per sé, si può dire che non c'è alcun presente. Quando non ci si attacca a nessuno di questi tre tempi, si può dire che non esistono.

Se la vostra mente dovesse smarrirsi, non seguitela; e subito la mente smarrita metterà spontaneamente fine al suo smarrimento. Se la vostra mente desidera dimorare in qualche luogo, non seguitela e non dimorate là, e la ricerca da parte della vostra mente di un luogo di dimora cesserà spontaneamente. Così possiederete la mente che non dimora, la mente che rimane nello stato di non-dimora. Se siete interamente consapevoli in voi stessi della mente che non dimora, scoprirete che c'è solo il fatto di dimorare, con nulla su cui dimorare o non dimorare. Questa piena consapevolezza in voi stessi della mente che non dimora su nulla è conosciuta come avere una chiara percezione della vostra mente o una chiara percezione della vostra natura. La mente che dimora su nulla è la mente buddhica, la mente dei Liberati, la mente dell'illuminazione, la mente senza inizio. È anche chiamata realizzazione del fatto che la natura di tutte le apparenze è irreale. È questo ciò che i sūtra chiamano "paziente realizzazione del non-creato".

Se non l'avete ancora realizzato, dovete sforzarvi e sforzarvi ancora, e dovete aumentare le vostre pratiche. Poi, quando i vostri sforzi saranno coronati dal successo, avrete raggiunto la comprensione da dentro voi stessi, una comprensione che proviene da una mente che non dimora in nessun luogo, con cui intendiamo una mente libera sia dall'illusione che dalla realtà. Una mente disturbata dalla brama e dall'avversione è illusa; una mente libera da entrambe è reale. La mente così liberata raggiunge lo stato in cui gli opposti sono visti come vuoti, per cui si ottengono la libertà e la liberazione.

INDICE

Storia di Siddharta Gotama	2
Il buddhismo	8
Introduzione alla meditazione	12
Istruzioni per la meditazione	18
Postura	19
Altre istruzioni per la meditazione	21
Qual'è l'atteggiamento corretto per la meditazione?	24
Punti chiave del buddhismo	25
Scuole buddhiste	27
La meditazione come via : Vipassana e zazen	34
Recitazioni in Pali /italiano	36
Discorso sulla benevolenza universale in Pali/italiano	42
Meditazione di benevolenza in Pali/italiano	46
Mangala e Ratana sutta in Pali/italiano	53
Recitazioni sino-coreano e italiano	65
Tre pratiche: insegnamenti del Maestro chan Huai Hai	73
INDICE	75

