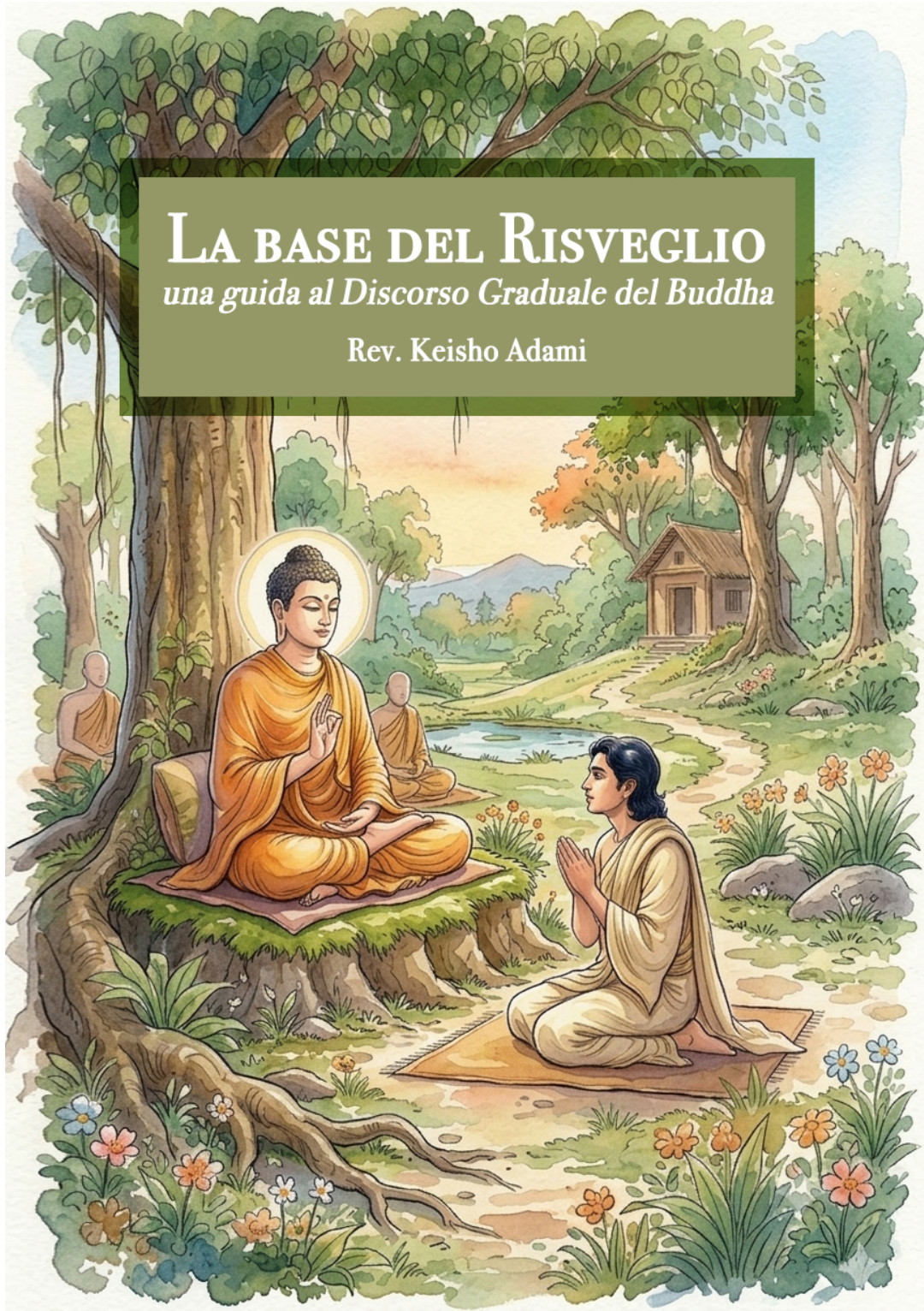


LA BASE DEL RISVEGLIO

una guida al Discorso Graduale del Buddha

Rev. Keisho Adami



La vita del Buddha

Immagina un uomo nato tra gli ori di un palazzo e destinato a diventare un potente sovrano. Ora immagina quello stesso uomo, molti anni dopo, seduto in meditazione sotto un albero, mentre scopre una verità destinata a toccare il cuore di milioni di persone nei secoli successivi.

Questa è la storia di Siddhartha Gautama, il Buddha, un uomo realmente vissuto circa venticinque secoli fa, che lasciò ogni cosa per cercare una risposta a una domanda che forse anche noi ci siamo posti: perché soffriamo e come possiamo trovare una pace duratura?

La sua vita può apparire come un racconto lontano, ma rappresenta in realtà un percorso profondamente umano, fatto di dubbi, coraggio e scelte radicali. È un viaggio nato da una domanda semplice e, nello stesso tempo, profonda, dal quale ebbe origine un insegnamento che ancora oggi guida, ispira e trasforma.

Senza eserciti e senza ricchezze, un solo uomo riuscì a indicare una via di libertà che continua a essere percorsa da milioni di persone in tutto il mondo.

Il nome del Buddha alla nascita era Siddhartha Gautama. Gautama era il nome della famiglia, appartenente al clan degli Śākya. Il nome Śākyamuni, che significa “saggio degli Śākya”, gli venne attribuito successivamente. Siddhartha significa invece “colui che ha portato a compimento ogni scopo”: secondo la tradizione, questo nome gli fu dato perché, in occasione della sua nascita, il regno degli Śākya conobbe una straordinaria prosperità.

La data della sua nascita è controversa e viene collocata tra il VI e il V secolo a.E.C.

Siddhartha era figlio del re Śuddhodana e della regina Māyā, sovrani del regno degli Śākya. La capitale del regno era la città fortificata di Kapilavastu, situata nell'area che oggi segna il confine tra India e Nepal.

Siddhartha, tuttavia, non nacque nella capitale. Seguendo l'usanza dell'epoca, la regina Māyā intraprese il viaggio verso la casa paterna per partorire. Durante il tragitto, il bambino venne alla luce nel giardino di Lumbini, un luogo di rara bellezza situato tra i territori degli Śākya e dei

Koliya. La tradizione del Buddhismo giapponese colloca la sua nascita l'8 aprile.

Il re volle conoscere immediatamente il futuro del figlio e chiese il parere dell'anziano veggente Asita. La predizione fu inequivocabile: se il principe fosse rimasto tra le mura del palazzo, sarebbe diventato il sovrano di un vasto impero; se invece avesse abbandonato la vita di corte per dedicarsi alla ricerca interiore, sarebbe diventato un maestro risvegliato, un Buddha.

La gioia per la nascita del principe durò poco. La regina Māyā, forse a causa delle difficoltà del parto, morì una settimana dopo aver dato alla luce il bambino.

La zia materna Mahāprajāpatī si prese cura del piccolo principe e lo allevò in un ambiente sicuro e amorevole, circondato dall'affetto e da ogni bene. Con il trascorrere degli anni, Siddhartha divenne sempre più sensibile e riflessivo. L'assenza della madre rappresentò una mancanza che continuò ad accompagnarlo nel corso della crescita. Anche la crescente minaccia rappresentata dal vicino regno dei Kosala contribuiva a rendere meno serena la sua vita a corte.

Nel tentativo di distrarlo, il padre fece costruire per lui tre eleganti padiglioni, uno per ogni stagione. Il giovane principe viveva circondato da dame di corte incaricate di intrattenerlo continuamente.

Il re organizzò anche quattro uscite dalla capitale, compiute attraverso le diverse porte della città. Nel corso di queste esperienze, che avrebbero dovuto rallegrarlo, Siddhartha si trovò invece di fronte alla realtà dell'esistenza. Vide un uomo anziano, un uomo malato e un corpo senza vita. Durante l'ultima uscita incontrò un monaco, un asceta dal volto sereno e dallo sguardo calmo.

La vecchiaia, la malattia e la morte lo sconvolsero profondamente. Nello stesso tempo, la serenità dell'asceta gli mostrò la possibilità di una vita diversa e fece nascere in lui il desiderio di intraprendere una ricerca spirituale. Siddhartha comprese così quanto fosse fragile e passeggera la condizione di agio nella quale era vissuto.

Nonostante il turbamento suscitato da questi incontri, Siddhartha continuò a vivere a corte. Sposò la giovane Yaśodharā e, tredici anni dopo, nacque il loro figlio Rāhula.

La tradizione racconta che, alla nascita del bambino, Siddhartha abbia esclamato: «È nata una catena, è nata la prigionia», perché temeva che il

legame con il figlio potesse ostacolare il cammino spirituale al quale aspirava. Nello stesso tempo, la nascita di un erede gli consentiva di assolvere il proprio dovere dinastico e di garantire la successione e la continuità del regno.

Siddhartha, tuttavia, non riusciva a rassegnarsi all'idea che l'essere umano fosse inevitabilmente destinato a soffrire. Non considerava la sofferenza una condizione alla quale adattarsi, ma una realtà da comprendere fino alle sue radici. La sua ricerca si rivolse quindi alle cause profonde della sofferenza e alla possibilità di una liberazione autentica e definitiva.

Siddhartha decise così di abbandonare la vita di corte e di intraprendere il cammino spirituale. Aveva ventinove anni.

Una notte lasciò il palazzo sul proprio cavallo, accompagnato soltanto dal fedele Channa. All'alba raggiunse il confine del regno, si spogliò degli abiti regali e indossò una veste semplice. Divenne così uno śramaṇa, un ricercatore della verità, e da quel momento condusse la vita di un monaco mendicante. La predizione di Asita cominciava a realizzarsi.

Nei primi anni della sua vita di ricercatore itinerante, Siddhartha studiò con due maestri le tecniche necessarie a stabilizzare la mente e a raggiungere profondi livelli di concentrazione. Riuscì rapidamente a padroneggiare quelle pratiche, ma non ne rimase soddisfatto. Compresse che la pace ottenuta attraverso tali esperienze era soltanto temporanea: un rifugio passeggero che non raggiungeva le radici più profonde della sofferenza.

Abbandonò quindi quei metodi per dedicarsi a un ascetismo estremo. Insieme ad alcuni compagni visse in condizioni di privazione totale, raggiungendo livelli di austerità che nessuno aveva mai superato.

La voce «Gotama è morto» cominciò a circolare e giunse fino al re Śuddhodana. Preoccupato, il padre mandò cinque giovani a vegliare sul figlio. I cinque, tuttavia, rimasero profondamente colpiti da quella vita e decisero a loro volta di abbandonare il mondo, dedicandosi all'ascetismo insieme a Siddhartha.

Anche questa strada si rivelò però insufficiente a sciogliere il nodo fondamentale dell'esistenza: l'incessante ciclo delle rinascite nel mondo della sofferenza.

Il percorso compiuto da Siddhartha mostra che non dobbiamo fermarci a una calma superficiale né cercare rifugio in stati alterati di

coscienza, siano essi prodotti dalla meditazione o da altro. L'obiettivo non è un sollievo momentaneo, ma una liberazione definitiva.

Un giorno, debole e ridotto a pelle e ossa, Siddhartha entrò in un fiume per purificarsi. Era così stremato da non riuscire a risalire da solo e dovette aggrapparsi alle radici di un albero per raggiungere la riva.

Una ragazza proveniente da un villaggio vicino, vedendolo in quello stato di estrema prostrazione, gli offrì del riso cotto nel latte. Siddhartha accettò il cibo e cominciò lentamente a recuperare le forze.

I suoi cinque compagni interpretarono il bagno e l'accettazione del cibo come segni di rinuncia alla pratica ascetica e di fallimento. Lo abbandonarono e proseguirono da soli il loro cammino.

Dopo essersi ristabilito, Siddhartha si sedette in meditazione sotto un albero di pippala, una particolare specie di fico. Raccolse la mente, rimase profondamente assorto e conseguì infine il Risveglio, diventando il Buddha. La tradizione buddhista giapponese colloca questo avvenimento l'8 dicembre.

Il termine Buddha deriva dal sanscrito e significa "Risvegliato". Siddhartha divenne il Buddha perché, superando l'ignoranza e l'attaccamento, giunse a vedere la realtà così com'è.

La sua ricerca lo condusse a comprendere che la sofferenza non dipende soltanto da ciò che ci accade, ma anche dal modo in cui la mente si rapporta alle esperienze. La vita è segnata dal cambiamento e raramente corrisponde pienamente a ciò che desideriamo o ci aspettiamo. Quando cerchiamo di trattenere le persone, le cose e le idee come se potessero rimanere immutate, l'attaccamento alimenta l'insoddisfazione e la sofferenza.

Il Buddha comprese inoltre che nulla esiste in modo isolato e indipendente: ogni cosa sorge e si trasforma all'interno di una rete di relazioni, cause e condizioni. Riconoscere l'impermanenza e l'interdipendenza permette di attenuare l'attaccamento e di coltivare una mente più stabile, meno trascinata dagli alti e bassi dell'esistenza.

Il Risveglio conseguito da Siddhartha in questo stesso mondo mostra che la liberazione non è il privilegio di un essere irraggiungibile. Tutti gli esseri possiedono la natura di Buddha, cioè un potenziale innato di Risveglio. Come un campo può dare frutto soltanto se viene seminato e coltivato, così questo potenziale deve essere nutrito attraverso azioni positive e una pratica costante.

Dopo il Risveglio, il Buddha decise di trasmettere agli altri la Via che aveva scoperto. Si recò a Sarnath, nel Parco dei Cervi, dove trasmise per la prima volta le Quattro Nobili Verità ai cinque asceti che lo avevano abbandonato. Questo momento è conosciuto come la “messa in moto della ruota del Dharma”. I cervi simboleggiano la gentilezza, mentre l’insegnamento trasmesso dal Buddha indicava una via di mezzo tra l’edonismo e l’ascetismo estremo.

In breve tempo il suo messaggio cominciò a diffondersi e attirò gruppi di giovani provenienti da Varanasi. Si formò così la prima comunità dei suoi seguaci.

Con il passare del tempo, il Buddha accolse anche la richiesta della zia Mahāprajāpatī e istituì un ordine di monache.

Verso la fine della sua vita, il Buddha dovette affrontare l’opposizione del cugino Devadatta, che aspirava ad assumere la guida dell’ordine e, secondo la tradizione, si spinse fino a tentare più volte di ucciderlo.

Devadatta propose che alcune pratiche ascetiche particolarmente severe fossero rese obbligatorie per tutti i monaci. Il Buddha rifiutò di imporle all’intera comunità, pur lasciando ciascuno libero di adottarle. Devadatta sfruttò questo rifiuto per presentarsi come sostenitore di una disciplina più rigorosa e convinse un gruppo di monaci a separarsi dalla comunità, provocando così uno scisma.

La divisione fu tuttavia temporanea: Śāriputra e Maudgalyāyana raggiunsero i monaci che avevano seguito Devadatta e li persuasero a tornare nella comunità del Buddha.

Durante il viaggio verso Kuśinagara, il Buddha e i monaci che lo accompagnavano ricevettero ospitalità dal benefattore Cunda, che offrì loro un pasto. Quello sarebbe stato l’ultimo pasto del Buddha. Poco dopo, egli fu colpito da una grave malattia, ma proseguì il cammino fino a Kuśinagara.

Giunto nei pressi della città, chiese al fedele discepolo Ānanda di accompagnarlo nella foresta di alberi di sala di Upavattana, situata sulla sponda opposta del fiume Hiranyavati.

Śākyamuni chiese ad Ānanda di preparargli un giaciglio tra due alberi di sala, con la testa orientata verso nord. Stremato, il Maestro si distese sul fianco destro, con una gamba dolcemente sovrapposta all’altra, assumendo una posizione di riposo consapevole.

Prima di lasciare il corpo, il Buddha rivolse ai discepoli le sue ultime esortazioni, invitandoli a fare di sé stessi e del Dharma il proprio rifugio. Con queste parole ricordava loro che nessun maestro può praticare al posto di un'altra persona: il Dharma indica la Via, ma ciascuno deve percorrerla con consapevolezza e assumersi la responsabilità del proprio cammino.

Fare di sé stessi il proprio rifugio non significa, tuttavia, chiudersi nell'autosufficienza, rifiutare ogni guida oppure affidarsi semplicemente all'ego e alle proprie opinioni. Il Dharma rimane il criterio attraverso il quale comprendere e illuminare l'esperienza. Una guida esperta può indicare il sentiero, aiutare a comprendere gli insegnamenti e offrire sostegno nelle difficoltà, ma non può praticare al nostro posto.

Dopo aver impartito gli ultimi insegnamenti, il Buddha entrò gradualmente in stati meditativi sempre più profondi, fino a raggiungere una concentrazione totale. Allo spuntare dell'alba lasciò il corpo fisico. La tradizione buddhista giapponese ricorda questo avvenimento il 15 febbraio.

La conclusione della vita terrena di un Buddha pienamente liberato viene chiamata Parinirvāṇa. Questo termine va distinto dal Nirvāṇa, che indica la liberazione dall'avidità, dall'odio e dall'ignoranza, cioè dalle cause che alimentano la sofferenza e il ciclo delle rinascite. Il Parinirvāṇa indica invece la conclusione della vita terrena di colui che ha già realizzato pienamente tale liberazione e non è più soggetto a una nuova nascita.

Nei testi del Grande Veicolo questa comprensione viene ulteriormente approfondita. Il Nirvāṇa non è presentato come una semplice scomparsa o come l'annullamento dell'essere, ma come il superamento delle condizioni prodotte dall'ignoranza e dall'attaccamento.

La morte del Buddha non viene quindi ricordata soltanto come la scomparsa di un grande maestro, ma anche come il suo ultimo insegnamento sull'impermanenza: tutto ciò che nasce attraverso cause e condizioni è destinato a trasformarsi.

La biografia del Buddha conduce dalla vita protetta del palazzo alla ricerca spirituale, dalla ricerca al Risveglio e dal Risveglio alla decisione di trasmettere agli altri la Via scoperta.

La sua vicenda mostra che la pratica non nasce dal desiderio di fuggire dalla vita, ma dalla volontà di comprenderla profondamente. Siddhartha non cercò una liberazione riservata soltanto a sé stesso. Dopo aver

trovato la Via, la trasmise agli altri, adattando il proprio insegnamento alle differenti capacità e condizioni delle persone.

La sua vita continua così a essere un esempio per chiunque si interroghi sulla sofferenza, ne cerchi le cause e scelga di percorrere un cammino di saggezza e compassione.

Accanto alla ricostruzione della vita terrena di Siddhartha Gautama, la tradizione buddhista ha tramandato racconti straordinari legati al suo concepimento, alla nascita, al Risveglio e al Parinirvāṇa.

Questi racconti non intendono descrivere gli eventi soltanto dal punto di vista storico o biologico. Attraverso il linguaggio religioso e poetico proprio dell'epoca, esprimono il carattere eccezionale della figura del Buddha, la sua predisposizione al futuro Risveglio e la portata universale della sua opera.

Secondo la tradizione, tutto ebbe inizio con un sogno della regina Māyā. La regina vide un elefante bianco dotato di sei zanne entrare nel proprio fianco destro. L'elefante rappresenta una mente calma, maestosa e saldamente radicata nella verità. Il colore bianco simboleggia la purezza, cioè uno stato libero dalle illusioni. Le sei zanne indicano invece la purificazione dei sei organi sensoriali, ossia il completo affinamento di tutte le funzioni fisiche e mentali.

Il concepimento viene descritto come avvenuto attraverso il fianco destro perché, nelle antiche concezioni, il lato destro era associato alla purezza, mentre quello sinistro era collegato all'impurità.

Un resoconto dettagliato della nascita del futuro Buddha è contenuto nel Lalitavistara Sūtra. Il testo racconta che Siddhartha nacque dal fianco destro della madre, in uno stato di perfetta coscienza e consapevolezza, senza arrecarle sofferenza. Appena nato, posò i piedi a terra e, al suo tocco, dal terreno sbocciò un grande fiore di loto. I Re dei Draghi lavarono il neonato con flussi di acqua fredda e calda. Le divinità guardiane del mondo accorsero, bagnarono il suo corpo con acque profumate e lo ricoprirono di fiori freschi. Il bambino compì sette passi e annunciò che sarebbe stato degno delle offerte degli uomini e degli dèi e che avrebbe fatto cadere la pioggia del proprio insegnamento, il Dharma, per estinguere le sofferenze di tutti gli esseri. I sette passi compiuti subito dopo la nascita simboleggiano il superamento dei sei regni della rinascita e la scelta di venire nel mondo per salvare tutti gli esseri.

Questi racconti non intendono descrivere il concepimento e la nascita dal mero punto di vista biologico. Attraverso il linguaggio religioso e poetico dell'epoca, esprimono la particolare qualità spirituale del bambino e il significato universale della sua futura missione.

Dopo aver raggiunto il Risveglio, il Buddha esitò inizialmente a condividere la propria realizzazione, dubitando che gli altri potessero comprenderla.

La tradizione racconta che le divinità lo supplicarono di insegnare, sostenendo che il mondo avrebbe continuato a soffrire se egli non avesse trasmesso la propria saggezza. Il Buddha accolse la loro richiesta e decise di annunciare il Dharma.

Già nei testi buddhisti più antichi, i racconti sulla nascita e sulla vita del Buddha esprimono il carattere straordinario della sua figura e il significato spirituale del suo cammino.

Nei testi del Grande Veicolo questa interpretazione viene ulteriormente sviluppata: la vicenda umana di Siddhartha è letta anche come un espediente compassionevole attraverso il quale il Buddha rende la Via comprensibile e accessibile agli esseri viventi.

Nel Mahāparinirvāṇa-mahāsūtra, il Buddha afferma di entrare nel grembo di una madre «per conformarsi alle vie del mondo». Questa espressione introduce il concetto di espediente compassionevole: la nascita e la vita umana del Buddha non sono presentate come irreali, ma assumono anche una funzione pedagogica.

Attraversando la nascita, la crescita, la sofferenza, la ricerca e lo sforzo, Siddhartha vive pienamente la condizione umana e, nello stesso tempo, mostra una Via che gli esseri possono riconoscere e intraprendere. Il Buddha adatta così il modo in cui manifesta e trasmette il proprio insegnamento alle capacità di comprensione di coloro che intende guidare.

Nel Sūtra del Loto, considerato il culmine dell'insegnamento del Buddha, la vicenda di Śākyamuni viene collocata in una prospettiva più ampia. Il Buddha rivela che il proprio Risveglio non ebbe inizio soltanto sotto l'albero di Bodhi, ma risale a un passato inconcepibilmente remoto e che la sua attività compassionevole continua senza interruzione.

Questa rivelazione non introduce un Buddha diverso dal Buddha storico, né trasforma Śākyamuni in una divinità creatrice. Il Buddha eterno indica la dimensione senza tempo del Risveglio e della compassione dello

stesso Śākyamuni, la cui Buddhità non può essere racchiusa entro i limiti temporali di una sola esistenza.

Śākyamuni, nato a Lumbini, vissuto in India e scomparso a Kuśinagara, è il Buddha attraverso il quale gli esseri umani hanno incontrato concretamente il Dharma.

Nel Sūtra del Loto, l'apparizione del Buddha nel mondo e il suo ingresso nel Nirvāṇa sono presentati come mezzi abili impiegati per guidare gli esseri viventi. Attraverso la propria vita umana, il Buddha rende accessibile il Dharma; mostrando la propria scomparsa, insegna l'impermanenza e ricorda quanto sia preziosa l'opportunità di incontrare e praticare il suo insegnamento.

Se il Buddha rimanesse sempre visibilmente presente, le persone potrebbero affidarsi passivamente alla sua presenza e perdere lo slancio e l'impegno necessari alla pratica. Per questo mostra il proprio ingresso nel Nirvāṇa, pur rivelando che la sua attività compassionevole non si estingue.

Ciò non significa che il corpo storico di Śākyamuni continui a esistere immutato. Significa che la Buddhità non si esaurisce con la durata del corpo fisico e che l'attività compassionevole del Buddha continua attraverso il Dharma e la pratica, guidando gli esseri secondo le loro differenti capacità e condizioni.

La sua presenza continua, inoltre, a manifestarsi nella possibilità del Risveglio presente in ogni essere. Il Buddha storico e il Buddha eterno non sono quindi due figure separate: il primo è la manifestazione concreta attraverso la quale gli esseri incontrano il Dharma; il secondo esprime la dimensione senza tempo del Risveglio e della compassione dello stesso Śākyamuni.

Buddhismo: religione o filosofia di vita?

Dopo aver ripercorso la vita del Buddha e il significato attribuito dalla tradizione alla sua figura, possiamo chiederci come definire il cammino nato dal suo insegnamento.

C'è chi considera il Buddhismo una religione e chi preferisce definirlo una filosofia di vita. Prima di affrontare la questione, è utile chiarire che cosa si intende con questi due termini.

Religione - Senso generale (o soggettivo): Il complesso delle credenze, dei sentimenti e dei riti che legano un individuo o un gruppo a ciò che esso ritiene sacro, in particolar modo verso la divinità.

Senso istituzionale (o oggettivo): Il complesso dei dogmi, delle regole morali e dei riti che costituiscono un determinato culto.” (Vocabolario Treccani, voce “religione”)

Filosofia - “l’indagine critica e l’elaborazione teorica sui principi fondamentali della realtà, della conoscenza, della morale e dell’esistenza umana.” (Vocabolario Treccani, voce “filosofia”)

Alla luce di queste definizioni, il Buddhismo presenta caratteristiche appartenenti a entrambi gli ambiti. La distinzione è utile per comprenderne i diversi aspetti, ma diventa riduttiva quando ci obbliga a ricondurlo a una sola categoria.

Il Buddhismo può essere considerato una religione perché comprende una tradizione spirituale, testi sacri, comunità di praticanti, maestri, riti, cerimonie, forme di devozione e un cammino di trasformazione che coinvolge l’intera esistenza. Non pone però al centro la fede in un Dio creatore né fonda la liberazione sull’intervento di una divinità esterna. Il nucleo del suo insegnamento riguarda la sofferenza, le sue cause e la Via che conduce alla sua cessazione.

La dimensione religiosa del Buddhismo non dipende soltanto dalla presenza di testi, riti e comunità, ma anche dal legame consapevole con il Dharma e con i principi di saggezza e compassione che orientano la vita. La liberazione richiede infatti un cammino personale di comprensione e pratica: nessuno può realizzare il Risveglio al nostro posto.

Il Buddhismo possiede anche una profonda dimensione filosofica. Invita a interrogarsi sulla natura della realtà, sull’impermanenza,

sull'interdipendenza, sull'identità personale, sulla mente e sulle conseguenze delle nostre azioni. Non chiede soltanto di accogliere degli insegnamenti, ma anche di comprenderli, meditarli e verificarne gli effetti nella propria esperienza.

La filosofia buddhista, tuttavia, non rimane un esercizio puramente intellettuale. I concetti devono tradursi in pratica, orientando i sentimenti, le scelte, le relazioni e il modo di affrontare le difficoltà. La comprensione dell'impermanenza, per esempio, non è soltanto una teoria sulla natura dei fenomeni: può modificare il nostro rapporto con il cambiamento e con ciò a cui siamo attaccati.

Quando comprensione e pratica si integrano, il Buddhismo cessa di essere un insieme di concetti astratti o una pratica limitata ai momenti rituali. Diventa un modo di osservare la realtà, vivere le relazioni, affrontare le difficoltà e coltivare la pace interiore.

Nel Buddhismo, la fede non è separata dalla comprensione e dalla pratica. Non consiste in un'adesione cieca a un'entità trascendente, ma in una fiducia consapevole nella validità del sentiero, i cui effetti possono essere verificati nella propria esperienza.

Coltivando qualità come l'attenzione, la generosità e la pazienza e riducendo l'attaccamento, l'odio e l'ignoranza, possiamo osservare concretamente se la pratica modifica il nostro modo di vivere e ci aiuta a comprendere e superare la sofferenza.

Nessuna delle due definizioni, tuttavia, esaurisce la natura del Buddhismo. Considerarlo soltanto una religione significa trascurarne la ricerca filosofica e l'invito a comprendere e verificare gli insegnamenti attraverso l'esperienza. Considerarlo soltanto una filosofia significa invece perdere la dimensione della fede, della devozione, della comunità e della pratica spirituale.

Religione e filosofia indicano ambiti distinti, ma nel Buddhismo si incontrano e si integrano così profondamente da non poter essere separate senza impoverirne il significato. La riflessione aiuta a comprendere la pratica, mentre la pratica impedisce agli insegnamenti di rimanere concetti astratti. La fede non sostituisce la ragione e la ragione non esaurisce l'esperienza spirituale.

Il Buddhismo è dunque religione e filosofia, ma non è esclusivamente né l'una né l'altra. È soprattutto una Via nella quale fede, comprensione e

pratica concorrono alla trasformazione della vita e alla liberazione dalla sofferenza.

Questa Via può essere paragonata a una mappa, perché offre una visione della realtà e indicazioni per orientarsi nell'esistenza. Il Buddhismo, tuttavia, non chiede di accogliere ciecamente questa visione, ma invita ciascuno a comprenderla e a verificarne gli effetti attraverso la pratica.

Il Buddha non presentò questa visione tutta in una volta. Adattò il proprio insegnamento alle capacità e alle condizioni di chi lo ascoltava, guidando le persone passo dopo passo verso una comprensione sempre più profonda.

Una visione del mondo proposta passo dopo passo

Tutti noi abbiamo una nostra visione del mondo che ci guida. Spesso però, senza rendercene conto, crediamo che la felicità dipenda da cose esterne: dal successo, dalle relazioni, dal possesso, dall'approvazione degli altri.

Ma cosa succede se questa nostra visione ci porta in un vicolo cieco di insoddisfazione? È qui che possiamo incontrare la proposta di un'altra mappa, tracciata da qualcuno che ha esplorato il territorio della sofferenza umana con estrema attenzione: il Buddha.

Abbiamo imparato che prima di conseguire il risveglio, il Buddha, allora principe Siddhartha, viveva immerso nel lusso e nel piacere. Aveva tutto ciò che si poteva desiderare. Ma un giorno si è reso conto di qualcosa di fondamentale, qualcosa che tutti noi, prima o poi, incontriamo: la sofferenza è parte della vita. La nascita, la malattia, l'invecchiamento, la morte sono esperienze che toccano tutti, ricchi e poveri, potenti e umili. Nessun agio materiale, nessun successo, può proteggerci da queste realtà. Ha compreso che la vera questione non era come accumulare più piaceri, ma come liberarsi dalla radice della sofferenza. E così lasciò il palazzo, non per disprezzo del mondo, ma per cercare una via d'uscita autentica, una libertà che fosse più profonda di ogni condizione esterna.

Dopo anni di ricerca ha compreso qualcosa di fondamentale: la sofferenza non è causata da ciò che ci accade fuori, ma da come reagiamo interiormente. Per questo, anche la soluzione non può essere cercata cambiando solo le circostanze esterne, ma va trovata dentro noi stessi.

Quindi ha raggiunto uno stato di pace profonda e stabile, quello che chiamiamo Risveglio, che significa aver abbandonato completamente tutto ciò che ci intrappola: l'ignoranza, l'egoismo, la rabbia, l'odio, il rancore, l'invidia, la gelosia, e, allo stesso tempo, aver sviluppato al massimo le qualità che portano vera, duratura e stabile gioia: l'amore, la compassione, la pazienza, l'equilibrio interiore, una felicità che non dipende da nulla di esterno.

Quando ha raggiunto questo stato, il Buddha ha pensato che se avesse provato a spiegarlo, nessuno avrebbe capito, perché non si trattava di una

teoria che poteva essere appresa intellettualmente. Non basta ascoltare per capire; è una verità che si sperimenta, che si vive attraverso un cammino interiore.

Per questo, soprattutto quando doveva interagire con persone che non avevano ancora intrapreso un percorso di ricerca interiore, non ha iniziato parlando direttamente delle conclusioni più profonde. Invece, ha insegnato la sua visione del mondo attraverso un metodo graduale che potesse guidare l'ascoltatore partendo da concetti semplici, fino ad arrivare alla base fondamentale della visione della vita.

Il Discorso Graduale

Nell'antica India, nella prospera città di Benares, viveva un giovane di nome Yasa. Cresciuto nella ricchezza e circondato da ogni lusso, Yasa sembrava avere tutto ciò che si potesse desiderare. Eppure, dentro di sé avvertiva un profondo vuoto e una crescente insoddisfazione spirituale. Una notte, lasciò tutto e fuggì di casa, vagando senza meta in cerca di pace.

All'alba, nel Parco dei Cervi, incontrò il Buddha Śākyamuni che meditava in silenzio. Da poco conseguito il Risveglio, aveva terminato di istruire i suoi cinque compagni di lunga data. Senza riconoscerlo, Yasa si avvicinò esprimendo la sua angoscia. Il Buddha lo chiamò per nome e lo invitò ad ascoltare.

Invece di presentare subito gli insegnamenti profondi, il Buddha scelse un approccio graduale, adattandosi alla sua capacità di comprensione. Questo tipo di discorso veniva utilizzato quando era necessario preparare la mente di chi ascoltava, specialmente prima di introdurre l'insegnamento fondamentale. Seguendo una sequenza logica e psicologicamente efficace, il Buddha strutturava la sua esposizione in sei passi fondamentali:

1. La generosità: coltivare il distacco e l'apertura del cuore attraverso il dono.
2. La virtù: sviluppare una condotta morale salda, base indispensabile per la crescita interiore.
3. I regni celesti: comprendere le ricompense delle azioni virtuose, senza però fermarsi a questa visione ancora legata alla soddisfazione mondana.
4. Il pericolo dei piaceri sensuali: riconoscere la natura insidiosa, impermanente e insoddisfacente del godimento sensuale.
5. La rinuncia: abbracciare un distacco interiore come via verso la libertà.

Dopo i cinque passi introduttivi, quando Yasa fu interiormente pronto, il Buddha rivelò la base del suo insegnamento:

6. Le Quattro Nobili Verità, ovvero l'insegnamento fondamentale sulla sofferenza, la sua origine, la sua cessazione e la via che conduce alla liberazione, l'ottuplice sentiero.

Anche il padre di Yasa, giunto in cerca del figlio, ricevette lo stesso insegnamento graduale e ne fu profondamente toccato. Yasa stesso, dopo aver ascoltato e messo in pratica, raggiunse un livello elevato di comprensione spirituale.

Il giorno seguente, Yasa chiese di ricevere l'ordinazione come monaco e tornò a casa con il Buddha. Anche la madre e la moglie ascoltarono il sermone graduale e scelsero di seguire il cammino Buddhista come laiche devote, impegnandosi a vivere con rettitudine e consapevolezza.

Nell'insegnamento del Buddha, l'approccio pedagogico noto come "Discorso Graduale" o Anupubbikathā, rappresenta un metodo compassionevole, sapiente e adattivo per guidare l'ascoltatore verso la comprensione profonda del Dharma, ovvero il suo insegnamento.

Questa storia mostra come il Buddha sapesse guidare con gradualità: partire da dove si trova l'ascoltatore, per condurlo passo dopo passo verso una visione più profonda della vita. Un metodo che rimane oggi un esempio di saggezza, compassione e abilità nell'insegnamento.

Se vogliamo capire cosa insegna il Buddhismo, dobbiamo partire dal suo obiettivo principale: raggiungere il Nirvāṇa, ovvero in termini semplici, "la fine della sofferenza". Tutti noi, naturalmente, desideriamo essere felici e liberi dalla sofferenza, sia fisica che mentale. Per il Buddhismo, la via per la felicità passa proprio dall'eliminare la radice della sofferenza.

Spesso, però, ci troviamo a porci domande come: "Da dove viene tutto questo?" o "Qual è il senso della vita?". Il Buddha ha osservato che, in genere, le persone tendono a credere a ciò che leggono nelle scritture o a ciò che sentono dire dalle generazioni precedenti. Una volta che si crede a qualcosa, si afferra quell'idea, ci si attacca, e senza accorgersene, si finisce per aggrapparsi anche alla sofferenza che ne deriva. Quando poi incontriamo qualcuno che la pensa diversamente, spesso nascono discussioni su chi ha ragione. Ma la verità di cui discutiamo spesso non può essere provata con certezza, è solo il frutto di ciò che abbiamo sentito dire o di una nostra osservazione limitata. Da queste discussioni possono nascere idee estreme, scontri, e persino conflitti che portano dolore e sofferenza.

Proprio per questo, il Buddha non si perdeva in discussioni astratte o in domande senza risposta. Al contrario, si concentrava sempre su ciò che è davvero benefico e pratico: la sofferenza esiste, è parte della vita; la sofferenza ha una causa, nasce dal nostro attaccamento, dal desiderio insoddisfatto; la sofferenza può cessare, c'è una via per liberarsene; esiste un sentiero che porta alla fine della sofferenza, è una via di pratica etica, mentale e di saggezza.

Vorrei citare una storia famosa che chiarisce la posizione del Buddha.

Un giorno, il monaco Mālunkyaputta, insoddisfatto del percorso monastico, si presentò con impazienza al Buddha. Esprime la sua frustrazione per il fatto che il Buddha avesse lasciato senza risposta alcune questioni speculative fondamentali, come l'eternità o meno del mondo e la sua finitezza o infinità. Dichiarò che, se il Buddha non gli avesse fornito una spiegazione soddisfacente, avrebbe abbandonato i voti monastici per tornare alla vita laica. Aggiunse che, se il Buddha avesse conosciuto la verità su tali questioni, sarebbe stato suo dovere rivelarla; in caso contrario, sarebbe stato onesto ammettere di non sapere.

Il Buddha, con calma, gli chiese se la sua scelta di seguire la Santa Vita fosse subordinata alla risoluzione di quei problemi. Il monaco rispose di no.

Allora il Buddha lo ammonì, spiegando che dedicarsi a tali speculazioni sterili sarebbe stato dannoso per il suo cammino spirituale. Utilizzò una metafora: un uomo colpito da una freccia avvelenata che, prima di farsi curare, volesse sapere ogni dettaglio sull'assalitore e sull'arma, finirebbe per morire prima di ottenere quelle informazioni. Allo stesso modo, chi rimanda la pratica spirituale in attesa di risposte a domande metafisiche, rischia di perdere l'occasione di liberarsi dalla sofferenza.

Il Buddha chiarì infine di non aver mai affrontato quelle questioni perché non conducono alla liberazione dalla sofferenza, non sono utili al progresso spirituale e non portano alla pace, alla saggezza o alla felicità duratura. Il suo insegnamento aveva un solo scopo pratico: indicare la via per porre fine alla sofferenza, qui e ora.

Da questo capiamo che il Buddha non si propone di risolvere tutti i problemi etici e filosofici che tormentano l'umanità. Non affronta speculazioni e teorie che non conducono né all'edificazione spirituale né all'illuminazione, né esige dai suoi seguaci una fede cieca riguardo a una "Causa Primaria". La sua attenzione è concentrata su un problema

pratico e specifico: la sofferenza e la sua estinzione. Tutte le questioni secondarie vengono completamente ignorate.

Il messaggio è chiaro: invece di perdersi in dibattiti infiniti su cose che non possiamo conoscere con certezza, dovremmo spostare la nostra attenzione su ciò che possiamo comprendere e trasformare: la nostra stessa sofferenza e la via per superarla. Questo approccio pratico e graduale è il cuore dell'insegnamento del Buddha.

I. L'offerta

Immagino il Buddha, che con voce calma si rivolge a Yasa, seduto e ancora turbato: "Ascolta, giovane. La prima luce sul sentiero nasce dal saper aprire la mano. Il dono, anche di un solo boccone, non è perdita, ma un seme di libertà. Allenta la presa su ciò che credi tuo, e vedrai che il cuore impara a respirare. In quel gesto semplice, inizia a sciogliersi la paura di non avere mai abbastanza."

Per capire un aspetto importante del Buddhismo, possiamo partire da una parola: offerta. Significa semplicemente "dare" o "dono". È qualcosa che tutti noi facciamo nella vita, anche senza pensarci: condividere del cibo, offrire un aiuto, trasmettere una conoscenza. Anche il semplice gesto di lasciare un avanzo pensando che possa nutrire un animale è considerato una forma di dono.

È così importante perché donare è un modo diretto e accessibile per fare del bene. Possiamo donare a chiunque ci sia vicino: familiari, amici, colleghi, ma anche a persone che non conosciamo o ad altri esseri viventi.

Ma c'è di più. Secondo gli insegnamenti buddhisti, la pratica del dono porta sempre dei benefici, in un modo o nell'altro, sia che siano immediati e visibili, sia che si manifestino in modi più sottili. Una persona saggia, comprendendo questi benefici, sceglie di praticare il dono con consapevolezza.

Il Buddha stesso spiegava che se le persone comprendessero veramente i frutti positivi del donare e del condividere, nessuno mangerebbe senza aver prima offerto qualcosa agli altri, e la meschinità non avrebbe spazio nella mente. Anche con l'ultimo boccone a disposizione, lo condividerebbero se ci fosse qualcuno in bisogno. Purtroppo, diceva, poiché le persone non vedono chiaramente questi risultati, spesso agiscono con egoismo e attaccamento.

Per rendere la pratica del dono ancora più significativa, è utile conoscere le qualità. Non tutti i doni sono uguali: la qualità del gesto influenza profondamente il beneficio che ne deriva. Anche se non siamo in grado di misurare con precisione il merito di un'azione come faceva il

Buddha, sappiamo per certo che un dono fatto con qualità superiore porta frutti migliori di uno fatto con poca attenzione.

Tra i vari tipi di dono, il più elevato è considerato l'offerta del Dharma, cioè il dono dell'insegnamento. Condividere la saggezza che aiuta a vivere meglio è un atto di straordinario valore. Il Buddha sottolineava che il merito di un tale dono è così grande da poter persino "ripagare" il debito verso i propri genitori, che è normalmente considerato impossibile da saldare completamente.

Per rendere il dono ancora più efficace, il Buddha indicava anche i momenti più opportuni per farlo, come quando si ospita qualcuno, quando una persona parte per un viaggio, quando qualcuno è malato, durante una carestia, o offrendo per primi i frutti del raccolto a persone virtuose.

Ma non conta solo quando o cosa si dona. È fondamentale anche il modo in cui si dona e chi riceve. Il donatore ideale è una persona virtuosa, che dona con gioia, serenità e fiducia. Allo stesso modo, ricevere da qualcuno che pratica per liberarsi dall'avidità, dall'odio e dall'illusione rende il dono particolarmente potente.

In Giappone esiste un concetto chiamato "Tre Cerchi Puri". Ci sono tre cerchi, il primo è costituito da colui che offre, il secondo da colui che riceve e il terzo dall'offerta stessa. Questi tre elementi devono essere puri affinché ci sia fruizione.



Sanrin Shojo
三輪清浄

Tre Cerchi
Puri

1) Il donatore deve essere puro: se ci aspettiamo qualcosa in cambio, non facciamo una buona offerta. Quindi è necessario purificare la mente affinché sia priva di attaccamento.

2) Il ricevente deve essere puro: ricevuta l'offerta, è necessario restituire i meriti. Per esempio, se viene fatta un'offerta al monaco, questo svolge un servizio affinché i meriti così accumulati siano diffusi ampiamente.

3) L'offerta deve essere pura: se per fare un'offerta prendiamo qualcosa che non è nostro, o senza permesso, ovviamente non va bene. Un altro atteggiamento da evitare è dare troppe istruzioni su come utilizzare l'offerta fatta.

Infine, il Buddha offriva un consiglio pratico: poiché per una persona comune è difficile giudicare la sincerità di un singolo monaco, è particolarmente benefico fare offerte all'intera comunità buddhista, il Sangha. Un dono fatto in questo modo, con una mente fiduciosa, crea le condizioni per una vita favorevole e serena.

II. La moralità

“Ma affinché il dono non si perda nel vento,” proseguì il Buddha, articolando ulteriormente il suo discorso introduttivo, “occorre un terreno solido. La tua parola, le tue azioni, il tuo stesso silenzio: che siano retti e limpidi. Come una casa ben costruita, una condotta morale salda protegge la pace che stai imparando a coltivare. È la base da cui ogni vero cambiamento può sorgere, senza cedimenti.”

Per vivere una vita serena e in armonia con gli altri, è fondamentale avere una bussola morale. Il Buddhismo pone grande enfasi su questo aspetto, sostenendo che una condotta virtuosa sia la base indispensabile per una vera crescita interiore e per una società civile.

Da dove nasce questa moralità? Secondo gli insegnamenti buddhisti, ha origine da due qualità umane fondamentali: un senso di imbarazzo e un senso di timore verso le azioni malvagie. Questi due sentimenti sono descritti come veri e propri “protettori del mondo”. Un antico testo buddhista spiega che senza questo imbarazzo e questo timore morale, il mondo perderebbe ogni decoro e rispetto, diventando un luogo selvaggio dove non esisterebbero più i confini basilari che proteggono le relazioni familiari e sociali più sacre.

Quando comprendiamo il valore di questi sentimenti, diventa chiaro che fare del male con le azioni, le parole o persino i pensieri, non è mai un affare vantaggioso, perché causa sofferenza sia a chi subisce il male, sia a chi lo compie. Il Buddha insegnava che le persone che fanno del male sono stolte. È da loro che nascono i pericoli, le calamità e le sventure, non dalle persone sagge che scelgono di agire con rettitudine.

Le conseguenze delle azioni malvagie sono infatti pesanti: rimorso, biasimo da parte degli altri, una cattiva reputazione, ansia e, secondo la visione buddhista, la prospettiva di rinascite difficili. Per questo, dovremmo impegnarci a praticare la virtù.

Come facciamo a capire se un'azione è buona o cattiva? Il Buddha offrì ai suoi discepoli un metodo semplice e pratico di riflessione. Prima di agire, durante l'azione e dopo averla compiuta, dobbiamo chiederci: “L'azione che sto per compiere, che sto compiendo o che ho compiuto,

porta sofferenza a me stesso o agli altri?” Se la risposta è sì, allora è un’azione cattiva da evitare o, se già compiuta, da correggere.

Nel Buddhismo, la moralità è considerata la base indispensabile per sviluppare una pratica di contemplazione autentica. Ci si può legittimamente chiedere: se non sono eticamente integro, come posso dedicarmi seriamente a una pratica spirituale? È proprio attraverso l’etica che si gettano le fondamenta della saggezza.

Solo chi è moralmente solido, non necessariamente perfetto, ma serio, coerente e dotato di valori saldi, può veramente aspirare a realizzare la saggezza del Buddha. È difficile considerare veramente saggio chi conduce una vita dissoluta o incoerente. Questo tipo di persona potrebbe anche avere conoscenze da condividere, ma mancherebbe della credibilità necessaria per essere riconosciuto come una guida affidabile sul sentiero spirituale.

La saggezza, nel senso più profondo del termine, non è solo un’accumulazione di nozioni, ma la conoscenza diretta del percorso e dei suoi frutti. Chi possiede questa saggezza non solo conosce la via, ma l’ha percorsa e ne ha sperimentato i risultati. È una conoscenza vissuta, incarnata, che nasce da una pratica radicata nell’integrità etica. Senza questa base, qualsiasi tentativo di saggezza rischia di rimanere astratto, teorico o, peggio, ipocrita.

La pratica della moralità si concretizza nell’osservare cinque precetti fondamentali: non uccidere, non rubare, non mentire, non avere una condotta sessuale scorretta e non assumere sostanze che annebbiano la mente. Questi precetti non sono solo regole che cadono dall’alto, ma uno strumento per allenare l’autocontrollo e purificare la mente.

Tuttavia, c’è un avvertimento importante: praticare la virtù con l’atteggiamento sbagliato può diventare controproducente. Se ci si attacca alle regole per sentirsi superiori agli altri, si generano orgoglio e divisione. In questi casi è necessario rivalutare profondamente il proprio approccio, ricordando che il vero scopo della virtù è la libertà interiore e la compassione, non il giudizio.

III. Il Regno Celeste



Lo sguardo del Buddha si fece più profondo. “Giovane Yasa, chi semina con cuore puro, raccoglie serenità. Le azioni buone portano frutti dolci, e anche la gioia dei mondi luminosi può essere un rifugio. Ma attento,” ammonì dolcemente, “anche il regno celeste più bello è una dimora temporanea. Se ti fermi a guardare solo la ricompensa, rischi di perdere la via che va oltre ogni dimora.”

Tutti noi cerchiamo la felicità. Per questo molte persone pregano, fanno promesse o sognano di poter vivere un giorno in un paradiso. Anche il Buddhismo parla di luoghi di grande beatitudine, spesso chiamati regni celesti.

Secondo questa visione, esistono molti mondi in cui si può rinascere dopo la morte. Questi mondi sono divisi in due grandi categorie: quelli in cui si vive più felicità che sofferenza, e quelli in cui invece si prova più sofferenza che felicità.

I mondi felici includono, oltre agli esseri umani, le dimore di divinità luminose e di esseri semi-divini. I mondi sofferenti invece sono descritti come luoghi di tormento, come gli inferni, o come condizioni di esistenza limitata, come quella degli animali o degli spiriti affamati.

Le descrizioni di questi regni celesti sono ricche e affascinanti. Si parla di luoghi colmi di ricchezze, oro e gemme preziose. Queste descrizioni servono a mostrare i frutti meravigliosi che possono derivare da una vita vissuta con bontà e rettitudine. Tuttavia, come vedremo, il Buddhismo insegna che anche la felicità sperimentata nei regni celesti, per quanto lunga e intensa, non è la meta finale. È un gradino importante, ma non il punto di arrivo del cammino spirituale.

Il Buddha spiega che la felicità del regno celeste non si ottiene semplicemente pregando o sperando. Ciò che determina davvero il luogo in cui rinasciamo dopo questa vita sono le nostre azioni e le qualità che coltiviamo. Per poter rinascere in un mondo di beatitudine, dobbiamo praticare un cammino specifico.

Qual è questo cammino? Un insegnamento elenca cinque qualità che permettono a una persona di rinascere in circostanze felici:

1. Fede: non solo nel Buddha, nel suo insegnamento e nella comunità spirituale, ma soprattutto nell'efficacia delle azioni buone. È la convinzione che ciò che facciamo abbia conseguenze reali.
2. Azioni Morali: vivere in modo retto, onesto e rispettoso verso tutti gli esseri.
3. Generosità: avere un cuore aperto e inclusivo, pronto a condividere.
4. Apprendimento: studiare e comprendere gli insegnamenti profondi.
5. Saggezza: la profonda conoscenza che nasce dallo studio dell'insegnamento del Buddha e, soprattutto, dalla pratica diretta.

Una domanda comune è: “Se non ho fede in un dio o in una religione specifica, posso comunque aspirare a una rinascita felice?” La risposta è sì. La fede di cui si parla in questo caso non è un'adesione cieca a un dogma, ma la comprensione pratica che le nostre scelte contano. Chi pensa che le azioni siano prive di conseguenze, infatti, non avrà motivo di impegnarsi a fare del bene.

E se il regno celeste non esistesse? È naturale avere dubbi. Possiamo pensare: “E se non ci fosse una vita dopo la morte? Se il regno celeste fosse solo un'idea? Allora tutti i miei sforzi per essere una persona migliore sarebbero inutili?”

Il Buddha ha affrontato proprio questa preoccupazione. Ha insegnato che coltivare queste buone qualità porta quattro grandi benefici già in questa vita, a prescindere da ciò che accade dopo.

Ha spiegato che chi vive con una mente limpida, priva di odio e di cattiveria, ottiene tranquillità. Anzitutto, se davvero esiste una vita dopo la morte, e se le buone azioni portano davvero frutti positivi, quella persona ha davanti a sé una possibilità reale di rinascere in un mondo di serenità. Ma anche se le cose non stessero così, se dopo questa vita non ci fosse nulla, quella persona ha comunque già vinto, perché vive qui e ora un'esistenza felice, pacifica e libera dai tormenti interiori. Poi, se è vero che il male fatto ritorna a chi lo compie, non ha nulla da temere, perché non ha mai nutrito intenzioni cattive verso nessuno. Infine, anche se nessuna di queste cose fosse vera, le basta guardarsi dentro per riconoscersi come una persona pura e in pace, in ogni aspetto della sua vita. In ogni caso, praticare la bontà è sempre fruttuoso, a prescindere da come vada il mondo. In altre parole, praticare la bontà e la saggezza è sempre benefico.

Che il regno celeste esista o meno, una vita vissuta in questo modo è già di per sé più ricca, pacifica e significativa. Questo insegnamento ci invita a concentrarci non su ciò che non possiamo controllare, come il futuro dopo la morte, ma su ciò che possiamo costruire qui e ora: un cuore sereno e una condotta retta, che portano felicità indipendentemente da tutto.

Ma ricordiamo che secondo la visione buddhista più profonda, la vera liberazione dalla sofferenza non consiste in una felicità, per quanto sublime, che sia ancora legata a una condizione o a un'esperienza. Anche la gioia dei regni celesti è transitoria, perché sorge e scompare in dipendenza di cause e condizioni. Il Buddha paragonava questa felicità a una pausa temporanea, a un riposo ristoratore lungo un viaggio faticoso: utile e preziosa, ma non la destinazione.

La meta ultima è andare oltre ogni forma di esistenza condizionata dal desiderio e dall'ignoranza. È la pace totale che nasce dalla comprensione diretta della realtà, dalla fine di ogni attaccamento, e quindi dalla fine di ogni sofferenza. I regni celesti, in questo senso, possono essere visti come un incoraggiamento a praticare il bene, ma anche come un invito a non fermarsi: la vera beatitudine non è qualcosa che si ottiene, ma qualcosa che si realizza quando ogni brama e ogni illusione si sono almeno parzialmente dissolte.

IV. I piaceri sensoriali

“Osserva con onestà ciò che attrae i sensi,” disse il Buddha, indicando con un lieve gesto il mondo intorno. “Il piacere promette appagamento, ma la sua natura è di svanire, lasciando spesso un desiderio più forte. È come bere acqua salata: incrementa la sete. Attaccarsi al piacere significa costruire la propria gabbia con sbarre dorate, credendo di essere liberi.”

Per comprendere il punto di vista del Buddhismo su questo tema, dobbiamo prima capire cosa si intende per piaceri dei sensi. In parole semplici, sono tutte quelle cose che donano piacere attraverso gli organi sensoriali: una vista piacevole, un suono armonioso, un profumo invitante, un sapore delizioso, una carezza piacevole e persino un pensiero attraente. Sono le esperienze che cerchiamo perché ci danno una sensazione immediata di piacere e soddisfazione.

Secondo l'insegnamento del Buddha esistono forme visibili che sono desiderabili, amabili e sensualmente allettanti. Sono queste le cose che tendiamo a rincorrere.

Il problema, secondo il Buddha, non sta nel piacere in sé, ma nella nostra relazione con esso. Questi piaceri hanno una caratteristica ingannevole: creano dipendenza. Più ne otteniamo, più ne vogliamo e non siamo mai veramente soddisfatti. Prendiamo il sesso, ad esempio: può diventare un desiderio ossessivo che ci porta a vedere una bellezza illusoria in ciò che, nella sua natura più basilare, è un corpo impermanente e soggetto a decadimento.

Oppure immagina una persona che crede che la felicità dipenda interamente dalla quantità di denaro che possiede. Questa convinzione la spinge a dedicare ogni energia, tempo e pensiero a guadagnare e accumulare soldi, spesso trascurando la salute, le relazioni familiari e la propria serenità interiore. Qui, il piacere sensuale non è solo il godimento materiale che i soldi possono comprare, ma è l'emozione di possesso, la sensazione di potere e sicurezza che si prova guardando il proprio conto in banca crescere. È un piacere che crea una forte dipendenza psicologica. Ma questa ricerca è intrinsecamente segnata dall'impermanenza e

dall'insoddisfazione. Il denaro va e viene. Un investimento può fallire, un lavoro può essere perso, una spesa imprevista può prosciugare i risparmi. La sicurezza che si credeva di avere è precaria. Il denaro non basta mai. Anche dopo aver raggiunto un obiettivo, ne sorge subito uno nuovo, magari una casa più grande, un'auto più costosa, un patrimonio più cospicuo. La meta si sposta continuamente. L'ossessione per il denaro può generare ansia costante, invidia verso chi ha di più, isolamento e la sensazione di non aver mai vissuto veramente.

In questo caso, il Buddha direbbe che il problema non è il denaro in sé, ma l'attaccamento e la brama che nutriamo nei suoi confronti. La persona è imprigionata nella ruota delle condizioni mondane: la gioia per il guadagno e l'angoscia per la perdita.

La liberazione non consiste nel diventare poveri, ma nel cambiare la propria relazione con il denaro. Significa riconoscere il suo valore pratico senza farne la fonte della propria identità o felicità; praticare la generosità, spezzando così l'attaccamento egoistico al possesso; comprendere che la vera ricchezza interiore, ovvero la pace, la saggezza, la compassione, non può essere comprata e non è soggetta alle fluttuazioni del mercato. Così, ciò che sembrava un semplice mezzo di scambio diventa uno specchio della nostra mente: ci mostra se siamo dominati dalla brama e dalla paura, o se siamo capaci di saggezza e distacco.

Il Buddha invita a una riflessione onesta: la vita umana è brevissima e segnata dal cambiamento continuo. In questo breve arco di tempo, siamo costantemente in balia di ciò che chiama le Otto Condizioni Mondane: guadagno e perdita, fama e discredito, lode e biasimo, piacere e dolore. Queste condizioni ruotano senza sosta: un momento siamo felici per un successo, il momento dopo soffriamo per una perdita; oggi siamo lodati, domani siamo criticati. Attaccarsi ai piaceri sensoriali significa aggrapparsi a questa ruota che gira, accettando inevitabilmente anche tutto il dolore che essa porta con sé.

Ciò che deriva dai sensi, spiega il Buddha, non è solo un pericolo in questa vita perché ci rende instabili e insoddisfatti, ma diventa anche il motore che ci spinge a rinascere continuamente, spesso in condizioni di sofferenza. Per questo, coltivare qualità interiori come la rettitudine, la perseveranza e la saggezza non è facoltativa, ma una necessità. Senza di esse, disse, una persona è spiritualmente povera e destinata a rimanere prigioniera del ciclo di sofferenza.

La domanda sorge spontanea: possiamo davvero liberarci da questa trappola? La risposta del Buddha è un chiaro sì.

Ha insegnato che la via per la libertà passa attraverso una comprensione lucida della realtà. Bisogna riconoscere con chiarezza tre cose:

1. La gratificazione: sì, i piaceri mondani danno una gioia momentanea. Negarlo sarebbe disonesto.

2. Il pericolo: quella gioia è fugace, insidiosa e inseparabile dalla sofferenza, perché tutto ciò che nasce è destinato a cambiare e a finire.

3. La liberazione: la vera via d'uscita sta nell'abbandonare la brama.

Non si tratta di odiare il mondo o di fuggire da ogni forma di piacere. Si tratta di vedere le cose così come sono, senza illusioni. Quando comprendiamo profondamente che attaccarci a ciò che è impermanente è la radice della nostra sofferenza, naturalmente iniziamo a lasciar andare quella brama. Non per imposizione, ma per chiarezza.

Questa è la vera liberazione: non essere più in balia delle altalene emotive causate dal guadagno e dalla perdita, dalla lode e dal biasimo. È uno stato di pace interiore che non dipende dalle condizioni esterne, perché abbiamo smesso di aggrapparci ad esse. Il Buddha assicurava che questa libertà non è una teoria, ma un'esperienza accessibile a tutti coloro che sono disposti a percorrere il sentiero con sincerità e impegno.

V. La rinuncia

“Allora, sorge una scelta coraggiosa.” spiegò il Buddha mentre un senso di quiete si diffondeva intorno. “La rinuncia non è un rifiuto amaro, ma un lasciar andare sereno. È il distacco interiore da tutto ciò che, pur brillante, ti trattiene nel ciclo dell’insoddisfazione. È il passo che trasforma il dono e la virtù in ali per volare oltre ogni confine conosciuto.”

Il Buddismo parla di rinuncia non come una privazione dolorosa, ma come una scelta di libertà. È il sentiero scelto da chi, avendo visto chiaramente i pericoli e l’insoddisfazione che derivano dal rincorrere i piaceri dei sensi e le cose del mondo, desidera liberarsene per trovare una pace stabile e duratura.

Un insegnamento del Buddha descrive questa scelta con un’immagine potente: la vita ordinaria, piena di impegni e preoccupazioni, è come un sentiero polveroso e affollato. Lasciare tutto per dedicarsi a una vita di pratica spirituale è invece come respirare aria aperta e pura. Non è facile vivere una vita veramente luminosa e completa mentre si è immersi nelle faccende quotidiane. A volte, il passo più coraggioso è proprio quello di “andare via”, di abbandonare le sicurezze consuete per cercare qualcosa di più profondo.

Quando una persona fa questa scelta, non sta scappando dalla vita. Al contrario, sta creando lo spazio e il tempo per conoscere e domare sé stessa. La rinuncia non è per i pigri, anzi, è un lavoro attivo su di sé, come quello di un artigiano che dà forma a un materiale grezzo. Si tratta di plasmare il proprio carattere, di addestrare la propria mente.

Come si addestra la mente? La risposta è: praticando. Quando la mente viene allenata attraverso la contemplazione e l’attenzione consapevole, diventa più forte, più chiara e più pacifica. Un beneficio immediato e visibile, spiegato in un insegnamento, è che chi cerca di liberarsi dall’attaccamento, dall’odio e dall’illusione, agisce automaticamente per il bene di sé e degli altri. Questa è una felicità che si può sperimentare qui e ora, non in un futuro lontano.

Essere una buona persona, in questo senso, significa impegnarsi a eliminare queste tossine interiori, e quando si pratica con sincerità, questo

cammino porta naturalmente a lasciare gradualmente i legami più superficiali con il mondo, per abbracciare una vita più essenziale e focalizzata.

Quali sono i frutti concreti di questa scelta? Un famoso discorso del Buddha elenca molti di questi benefici. Il più evidente è il rispetto che una persona sincera e distaccata guadagna naturalmente, indipendentemente dalle sue origini. Quando si è appagati e contenti, si è padroni di sé stessi e si trova gioia nella semplicità, si diventa un punto di riferimento per gli altri.

Una persona che ha coltivato una moralità solida vive senza paura, perché sa di agire sempre in modo retto. Allenando la concentrazione e la consapevolezza, sviluppa una forza interiore che la protegge dai propri impulsi negativi e dalle difficoltà esterne. Come un uccello che vola leggero, chi ha lasciato il superfluo vive con una libertà e una serenità che gli altri possono solo intuire.

Questo porta a una calma interiore sempre più stabile. Rimuovendo gli ostacoli mentali come il desiderio incessante, l'avversione o la sonnolenza spirituale, la persona sperimenta una sensazione di liberazione totale, come se fosse uscita da una prigione o guarita da una lunga malattia.

In questo stato di profonda tranquillità e gioia, la mente trova finalmente un punto di concentrazione saldo e immobile. Non è più in balia delle circostanze esterne. Ha raggiunto una pace che non dipende da nulla al di fuori di sé. Questa è l'essenza della rinuncia: non una perdita, ma il guadagno più grande, la scoperta di una felicità che nessuna cosa del mondo può dare o togliere.

Vorrei fare una precisazione. Se osserviamo la storia del Buddha e dei suoi seguaci più illuminati, notiamo un fatto importante: tutti coloro che hanno raggiunto una piena comprensione spirituale, ovvero che hanno conseguito il Risveglio, hanno fatto una scelta radicale. Hanno deciso di lasciare la vita ordinaria per dedicarsi completamente alla pratica. Questo è un punto su cui vale la pena riflettere.

Nei testi antichi, si ripete sempre lo stesso principio: per diventare veramente risvegliati, bisogna rinunciare alla vita secolare e praticare con dedizione. Questo non significa che dobbiamo per forza abbandonare la famiglia, lasciare il lavoro, raderci la testa e ritirarci in montagna. Il significato più autentico di rinunciare alla vita secolare è questo: entrare in una vita libera dalle vecchie abitudini. È una svolta interiore.

Rimanere legati alle nostre consuetudini ci impedisce di progredire davvero. Rinunciare alla mondanità oggi significa iniziare a vivere in modo diverso, separandosi dai modelli mentali e comportamentali del passato. Non è una questione di non vivere più con il coniuge o i figli, ma di non essere più schiavi della routine e del pensiero automatico.

Noi esseri umani siamo spesso prigionieri delle abitudini mondane: anche quando impariamo qualcosa di buono, non lo mettiamo subito in pratica; anche quando capiamo che qualcosa è sbagliato, non lo correggiamo immediatamente. Diciamo: “Un giorno o l’altro lo farò” e continuiamo a vivere in modo approssimativo e comodo. Questo è ciò che fa la maggior parte delle persone.

Decidere di allontanarsi da questa vita comoda e approssimativa, e cercare con sincerità la verità: questo è il vero lasciare la vita secolare, ovvero la vera rinuncia. Se non prendiamo questa decisione coraggiosa e restiamo con l’atteggiamento di chi dice: “Ho sempre fatto così, buono o cattivo che sia, e continuerò così”, allora non potremo mai aprire la porta della Via autentica. Serve un coraggio fermo e risoluto.

Per questo, nei testi si dice sempre che si lascia la vita secolare e poi si consegue il Risveglio. Non si tratta di portare un messaggio di pace a tutti i costi, ma di portare la “spada” della determinazione che recide il male e l’errore radicato. Non per distruggere indiscriminatamente, ma per fermare con fermezza ciò che va contro la Via della saggezza e della compassione. Senza questa risolutezza, non si può insegnare e praticare un cammino autentico.

Quindi, rinunciare significa anche avere la determinazione di iniziare una vita nuova. Significa aprire gli occhi, allontanarsi dalla mentalità accomodante di prima, ed entrare in un’esistenza più consapevole. È una questione di spirito, non di forma esteriore. Per noi, questa scelta può essere fatta in qualsiasi momento. Non significa fuggire fisicamente ma iniziare una ricerca più profonda.

Il beneficio più profondo e significativo di questo cammino interiore è la possibilità di una liberazione totale. Quando la mente di una persona, attraverso la pratica, è diventata chiara, stabile e pura, può finalmente rivolgere la sua piena attenzione verso la comprensione che dissolve ogni sofferenza alla radice.

La persona non è più soggetta alle forze dell’attaccamento, dell’odio e dell’illusione. Raggiunge lo stato conosciuto come Nirvāna, che non è un

paradiso in un altro mondo, ma la fine ultima di ogni sofferenza, la pace perfetta e incondizionata che è la meta di tutto il cammino spirituale. Non c'è più nulla da cercare, perché tutto ciò che causava dolore è stato compreso e lasciato andare.

VI. Le Quattro Nobili Verità



Infine, immagino il volto del Buddha illuminato di totale compassione: “Yasa, ora il tuo cuore è pronto per ricevere l'insegnamento fondamentale,” disse. “La sofferenza esiste ed ha una causa radicata nella brama. Ma può cessare. E c'è un sentiero che conduce a quella cessazione. Questo è il cuore del risveglio, il dono più grande: la saggezza che libera.”

Le Quattro Nobili Verità sono uno dei modi migliori per iniziare a capire di cosa si occupa il Buddhismo, qual è la sua essenza e cosa si fa praticandolo. Per questo il Buddha le espose dopo aver preparato l'ascoltatore con concetti più semplici.

La parola Verità vuol dire Realtà. Verità non designa semplicemente un'idea astratta o una convinzione personale, ma indica piuttosto ciò che è, ovvero la Realtà stessa nella sua natura più autentica e incontrovertibile.

In questo senso, la Verità non è qualcosa che inventiamo o interpretiamo, ma è ciò che scopriamo quando osserviamo il mondo senza filtri, pregiudizi o illusioni. È la descrizione perfettamente aderente a come le cose effettivamente sono, al di là di ogni opinione.

È la visione incontrovertibile della vita perché una volta compresa, questa visione non ammette obiezioni fondate: è evidente, dimostrabile e corrispondente ai fatti. Non è negoziabile, proprio come non lo sono le leggi fondamentali della natura. Le Quattro Nobili Verità sono quindi quattro modi di vedere la realtà, quattro aspetti della vita che vengono osservati in un certo modo.

Perché si chiamano Nobili? La parola Nobile si riferisce a un tipo specifico di essere. Secondo il Buddhismo, gli esseri si possono dividere in due grandi categorie: gli esseri comuni e gli esseri nobili. Per esseri comuni (Prthagjana, in sanscrito) si intende la stragrande maggioranza di noi, perché viviamo ancora basandoci sull'egoismo, sull'ignoranza, sugli automatismi della mente. Siamo comuni nel senso che siamo ancora intrappolati in questo modo di vedere. Gli esseri Nobili (Ārya, in sanscrito) sono coloro che sono riusciti ad andare oltre l'egoismo e l'ignoranza. Hanno una visione diretta della realtà così come effettivamente è. Quindi, le Quattro Nobili Verità sono le quattro cose che i Nobili vedono in un

certo modo. Sono la realtà vista dagli occhi della saggezza, di conseguenza, esistono anche le Quattro Comuni Verità: lo stesso mondo, le stesse esperienze, ma viste attraverso la lente offuscata dell'ego e dell'ignoranza.

Il punto non è quindi che il Buddhismo possieda la verità contro cui tutto il resto è falso. Il punto è che esiste una differenza radicale nel modo di percepire.

Le Quattro Comuni Verità

Le Quattro Comuni Verità sono il modo in cui noi, nella nostra vita ordinaria, percepiamo e interpretiamo l'esistenza. Quali sono questi quattro aspetti della vita che tutti abbiamo e che, allo stesso tempo, possiamo vivere in modi diversi?

1. La sofferenza - Noi soffriamo. Fondamentalmente la sofferenza è di due tipi: sofferenza del corpo (dolore, freddo, caldo, fame, sete) e sofferenza della mente (tristezza, rancore, ansia, paura).

2. La causa della sofferenza - Alla domanda "Perché soffro?" Rispondiamo puntando il dito: "Perché quella persona ha detto...", "Perché quell'altra ha fatto...", "Perché questa cosa non è come la voglio io". Secondo la nostra visione comune, la causa della sofferenza è esterna: la persona che agisce in un certo modo, la situazione che non va come vorremmo, la realtà che non si adatta ai nostri desideri. In altre parole: "La colpa è fuori. Io sono una vittima."

3. La felicità - Cosa vogliamo raggiungere con la nostra vita? In fondo, ciò che tutti vogliamo è essere felici. Ma cos'è questa felicità per noi? Spesso è un'utopia, un'immagine ideale: una bella casa, un lavoro stabile, una relazione perfetta. La nostra felicità è vista come un traguardo futuro, legato al possesso o al raggiungimento di condizioni esterne.

4. Il sentiero che porta alla felicità - Qual è il percorso che seguiamo per essere felici, secondo la nostra visione comune? È costituito da azioni che mirano all'esterno compiute per cambiare le circostanze: cerco un lavoro migliore per guadagnare più soldi, cerco di essere più attraente per essere desiderato, credendo che questo equivalga ad essere amato, ecc.

Il pericolo più grande è che possiamo studiare le bellissime Quattro Nobili Verità, ma continuare a credere e ad agire secondo le Quattro

Comuni Verità. Concettualmente seguiamo l'insegnamento elevato, ma nella pratica quotidiana seguiamo le vecchie abitudini della mente.

Per cambiare, il primo passo è proprio questo: osservare il mio modo automatico di interpretare la sofferenza, la sua causa, la felicità e il sentiero per raggiungerla. Solo quando diventiamo consapevoli della nostra visione comune, possiamo iniziare a cambiare il punto di vista e applicare l'altra, la visione Nobile.

Le Quattro Nobili Verità

Capire perché soffriamo e cosa ci rende veramente felici è una delle cose più difficili da spiegare con le parole. Il problema è che stiamo cercando di descrivere verbalmente un'esperienza diretta, qualcosa che va oltre i concetti.

È come se dovessimo spiegare a una persona che non l'ha mai assaggiata cosa sia il sapore di una banana. Possiamo darle tutti gli indizi del mondo: dirle che la buccia è gialla e spessa, che non si mangia, che dentro la polpa è dolce e ha una consistenza morbida, un po' viscida. Ma per quanto precisi siano questi dettagli, nessuna descrizione potrà mai trasmetterle veramente il sapore unico e pieno di quella banana. L'unico modo per conoscerlo è assaggiarla personalmente. Allo stesso modo, parlare della sofferenza e della felicità significa solo indicare una direzione, ma la vera comprensione arriva solo quando la si vive in prima persona, quando la si assaggia dall'interno.

La Nobile Verità dell'esistenza della sofferenza

Fondamentalmente tutti viviamo tre dimensioni, o gruppi, della sofferenza. La prima è la sofferenza del corpo e la sofferenza della mente, chiamata la sofferenza della sofferenza. Questo gruppo è costituito da tutte quelle sensazioni che abbiamo che vorremmo finissero il prima possibile e che non tornassero mai più.

Nel Buddhismo si parla di quattro sofferenze e di quattro cause che portano alla sofferenza che, nel loro insieme, costituiscono il gruppo conosciuto come le Otto Sofferenze.

Le quattro sofferenze sono: nascita, invecchiamento, malattia e morte.

1) La nascita è sofferenza a causa delle caratteristiche dolorose del parto e perché inevitabilmente conduce alle altre forme di sofferenza. È vista come sofferenza perché introduce gli esseri senzienti a una vita caratterizzata dall'impermanenza, dall'attaccamento e dalle inevitabili esperienze di sofferenza. Comprendere questo aspetto incoraggia gli individui a perseguire l'illuminazione, e, infine, a interrompere il ciclo di nascita e rinascita, raggiungendo uno stato di pace duratura.

2) L'invecchiamento è molto diverso dalla vecchiaia.

La vecchiaia viene espressa nel senso anagrafico e biologico e si riferisce a una fase specifica della vita umana, caratterizzata dall'avanzare dell'età e spesso da cambiamenti fisici e mentali legati al tempo. L'invecchiamento invece, è un processo molto più ampio e universale. Non riguarda solo gli esseri umani, ma tutto ciò che esiste. È il principio naturale per cui tutte le cose, le situazioni e le esperienze attraversano un ciclo vitale: nascono, crescono, raggiungono un picco di sviluppo e, infine, iniziano a declinare. Questo processo si manifesta in ogni aspetto della nostra vita: nelle relazioni, nel lavoro, nelle amicizie, nelle nostre passioni come sport e hobbies. L'invecchiamento è il processo di trasformazione che permea costantemente la nostra esistenza. Vivere con questa consapevolezza significa riconoscere questo invecchiamento in atto in tutto ciò che ci circonda. Viene erroneamente vissuto come un fallimento, ma è semplicemente l'evidenza che siamo partecipi di un flusso continuo di nascita, maturazione e declino. Comprimerlo ci permette di non attaccarci a ciò che naturalmente tramonta, di rinnovare ciò che può essere rinnovato e di accogliere con saggezza le nuove fasi che inevitabilmente sorgeranno.

3) Sebbene la malattia si manifesti in modo più evidente come dolore fisico, la sua natura più profonda e persistente risiede nella sofferenza mentale che la accompagna. Il vero peso della malattia non è dato solo dalla sensazione fisica, ma dalla paura che le ruota attorno: la paura del dolore stesso, dell'incertezza, della perdita di controllo, del cambiamento forzato e del significato che le attribuiamo. In altre parole, gran parte della sofferenza nasce dalla nostra resistenza mentale, dall'attaccamento alla salute passata e dall'avversione verso l'esperienza presente del disagio.

4) La sofferenza legata alla morte non risiede solo nell'evento fisico del morire, ma soprattutto nell'angoscia mentale che la precede e la accompagna: la paura dell'ignoto, il dolore della separazione dagli affetti e

dalle esperienze terrene, e l'attaccamento alla propria identità e continuità esistenziale. La morte è vista come la manifestazione suprema dell'impermanenza e dell'insoddisfazione intrinseca al ciclo delle rinascite.

Le quattro cause che portano alla sofferenza sono:

1) Sofferenza dell'incontro con l'indesiderato: il dolore provato nell'incontrare persone che non si amano.

2) Sofferenza di separazione dall'amato: La sofferenza che viene da dover separarsi dai propri cari.

3) Sofferenza di non ottenere ciò che si desidera: il dolore di non essere in grado di acquisire ciò che si desidera.

4) Sofferenza mentale e fisica: il dolore che nasce perché si è soggetti a cambiamento, deterioramento e, in ultima analisi, dissoluzione.

Quindi, questo è ciò che noi di solito chiamiamo sofferenza, e noi già vediamo queste cose come tali.

Quello che accade è che il Buddha disse: la sofferenza non è unicamente questo. Ci sono ancora altri due tipi di sofferenza, chiamati la "sofferenza del cambiamento" e la "sofferenza onnipervasiva".

La sofferenza del cambiamento, fa riferimento a tutto ciò che è un'illusione di felicità. Per esempio, i piaceri sensoriali. L'esempio classico, che funziona molto bene, è la sete. Se ho tanta sete e bevo dell'acqua, provo una sensazione di sollievo, piacere, gioia. Ma se continuo a bere non riesco a sostenere quella sensazione di soddisfazione e piacere. Dopo un bicchiere, due, un litro, ciò che prima era una causa di felicità e gioia, ora diventa sofferenza. Nessuna sensazione di piacere riesce a sostenersi per sempre. Ciò che sembra felicità, per sua natura, cambia. E quando cambia, diventa sofferenza.

La nostra tendenza è quindi quella di dover cambiare costantemente la fonte del piacere, perché altrimenti quello che succede è che non riesce a mantenere uno stato di gioia.

Quindi, la sofferenza non è solo la sensazione di dolore che riconosciamo, ma include anche il fatto che piaceri, beni materiali, reputazione e immagine sono, per loro natura, una fonte di sofferenza.

Ciò che è sbagliato non sono i piaceri, le cose materiali o l'immagine in sé. Queste non sono né buone né cattive. Il problema è il valore che noi stessi attribuiamo a queste cose, scambiandole per vera felicità, quando in realtà non possono esserlo.

Passiamo ora alla sofferenza onnipervasiva. Partiamo da un esempio che può succedere a tutti: noi stiamo male nella nostra vita per tante ragioni, e cerchiamo di cambiare la situazione intorno a noi per essere felici. Quindi vogliamo cambiare luogo, famiglia, lavoro. Possiamo farlo. Ma la realtà è che non importa quanto io riesca a cambiare l'esterno, alla fine non posso mai scappare da me stesso.

Finché saremo contaminati da ignoranza, rabbia, insoddisfazione e così via, ovunque andremo soffriremo. Non c'è un posto magico dove andare per essere liberi dalla sofferenza, perché la sofferenza onnipervasiva siamo noi stessi: il nostro corpo e la nostra mente inquinati dai nostri veleni mentali. La radice è l'ignoranza.

Senza comprendere veramente questa sofferenza onnipervasiva, difficilmente capiremo la vera causa della sofferenza. Ma quando andiamo a capire profondamente che la vera ragione della nostra sofferenza non è esterna, allora vediamo che non esiste un luogo in cui fuggire.

Questo è il punto cruciale. Sì, c'è qualcosa che io posso fare. Se la sofferenza viene creata dal fatto che io ho un corpo e una mente contaminati dai miei veleni mentali, dalle azioni che ho creato (il karma), allora vuol dire che posso fare qualcosa, perché posso cambiare. Posso purificare la mia mente. Posso interrompere le azioni che creano sofferenza. Posso coltivare saggezza invece di ignoranza, compassione invece di rabbia, contentezza invece di insoddisfazione.

Questa è la visione della sofferenza propria di un essere Nobile: che la sofferenza non è causata solo dalle sensazioni di dolore che riconosciamo. C'è anche, finché ci saranno i veleni mentali, il karma, l'ignoranza, la sofferenza onnipervasiva. Questo significa che, finché non estirpiamo la radice, anche se momentaneamente proviamo piaceri, prima o poi si trasformeranno in sofferenza. La vera soluzione non è scappare, ma cambiare come siamo dentro.

La Nobile Verità della causa della sofferenza

La seconda Nobile Verità è la verità delle cause della sofferenza, cioè il motivo per cui soffriamo. Di solito, noi puntiamo il dito verso le situazioni che ci stanno intorno: la colpa è degli altri, delle circostanze, del

mondo che non è come vorremmo. Ma quello che abbiamo già visto è che ciò che genera veramente la sofferenza non sono le situazioni esterne.

Il punto è comprendere profondamente, accettare e cambiare il nostro modo di vedere. Dobbiamo capire che la causa della sofferenza non sono le condizioni. Quello che noi di solito chiamiamo causa della sofferenza sono in realtà le condizioni attraverso le quali la sofferenza si manifesta. Le cose che le persone dicono, la situazione fisica, quella materiale, e tante altre circostanze, sono solo il terreno su cui la nostra sofferenza cresce e si mostra.

La vera causa è l'ignoranza, l'egoismo, la rabbia, l'odio, il rancore, l'invidia e tutte le azioni che facciamo spinti da questi stati d'animo, ciò che viene chiamato karma.

La sofferenza non nasce dal mondo esterno, ma dalla nostra mente che, per ignoranza, si aggrappa a cose che per loro natura non possono dare una felicità duratura. La vera soluzione non è cambiare il mondo, ma cambiare il modo in cui la nostra mente vede e si relaziona con il mondo.

Il desiderio è sicuramente una causa di sofferenza, ma non è la radice profonda della sofferenza. È però una causa potente, perché più forte è la nostra tendenza a proiettare la felicità su qualcosa che non può sostenerla, più forte sarà la sofferenza quando poi dovremo separarcene.

Non tutti i desideri sono uguali. Ci sono cose che possiamo desiderare e che fanno bene. Posso desiderare di aiutare gli altri, posso desiderare la felicità, posso desiderare di raggiungere uno stato di amore, compassione e saggezza. L'aspirazione, il volere qualcosa, va bene.

Secondo il Buddha, le cause della nostra sofferenza sono quelle che vengono chiamate veleni mentali: attaccamento, gelosia, invidia e così via. Da dove nascono questi veleni? Dal nostro egoismo, ossia dall'ossessione per l'autogratificazione che nasce dall'ignoranza.

In poche parole, l'ignoranza è il fatto di non comprendere a livello profondo che noi siamo esseri interdipendenti, e che la realtà non è necessariamente come noi la vogliamo.

Poi, insieme a questo, c'è il karma. Karma vuol dire azione. Spinto da rabbia, gelosia, invidia, attaccamento o altro, agisco: dico delle parole, faccio delle azioni e delle scelte. Le mie azioni hanno conseguenze, producono risultati, e io dovrò affrontare queste conseguenze e così entro in un ciclo di azioni e risultati, che alimenta la sofferenza.

Quando compiamo un'azione negativa, il risultato è sofferenza e quando questa si manifesta, di solito reagiamo con rabbia, frustrazione o rassegnazione. Così creiamo un ciclo apparentemente infinito: sofferenza → veleni mentali (rabbia, attaccamento) → azioni negative → nuova sofferenza. È come una ruota che gira senza sosta.

Una delle cose più importanti da fare è proprio questa: cominciare a reagire meno davanti a una situazione di difficoltà, perché altrimenti è come fare dei debiti per pagare i debiti: si aggiunge nuova sofferenza a quella che già c'è.

Se c'è una difficoltà, l'affrontiamo. Accettiamo che sia il risultato di qualcosa che abbiamo fatto in passato, ma non aggiungiamo nuove cause negative.

Davanti a una situazione possiamo scegliere cosa dire e cosa non dire, se avere una reazione o rimanere in silenzio e quale pensiero seguire. In questo modo possiamo fare la differenza.

Se capisco che ciò che genera sofferenza sono i veleni mentali e le azioni negative, la mia priorità diventerà abbandonare i veleni mentali ed evitare le azioni negative.

Inizierà così un cambiamento reale: smetterò di cercare il colpevole fuori, e inizierò a purificare la mente. Non è un destino ineluttabile, ma un percorso che parte da dentro, dalla comprensione che il nostro mondo interiore crea le condizioni per la nostra felicità o per la nostra sofferenza.

La Nobile Verità della cessazione della sofferenza

È possibile essere veramente felici? Io sinceramente ho avuto tanti dubbi. Per capirlo, è necessario comprendere che cos'è l'illuminazione.

È uno stato interiore in cui siamo totalmente liberi dai veleni mentali e abbiamo sviluppato le nostre qualità al loro massimo potenziale. È possibile diminuire rabbia, attaccamento, insoddisfazione, ignoranza. È possibile amare di più, aprire il nostro cuore di più, essere più generosi, avere più saggezza, più stabilità, trovare più gioia e più pace.

Perciò, è possibile raggiungere l'illuminazione, perché è possibile gradualmente eliminare la rabbia, l'attaccamento, l'invidia e tutto il resto. È qualcosa che si raggiunge facendo uno sforzo, certamente non cade dal

cielo. È un processo graduale per il quale sono richiesti impegno e pazienza.

Uno dei punti fondamentali nel Buddhismo è credere in noi stessi. “Io posso farcela. Io posso raggiungere uno stato di pace”. È possibile, perché se non crediamo in noi stessi, non faremo mai nulla per raggiungere questo stato. Se non crediamo nel nostro potenziale, che si manifesta nelle piccole azioni, nelle piccole scelte di ogni giorno, non andremo avanti.

L'unica ragione per cui il Buddha ha dato tutti gli insegnamenti è perché crede nel nostro potenziale. Crede che noi possiamo farcela: eliminare i nostri veleni mentali, sviluppare le nostre qualità, praticare il Dharma. Perciò, se il Buddha ha creduto in noi, anche noi possiamo credere un po' in noi stessi.

La Nobile Verità del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza

L'Ottuplice Sentiero è una via di purificazione composta da otto passi. Non è un percorso sequenziale, ma un sistema integrato, in cui ogni elemento sostiene gli altri. Un simbolo buddhista che rappresenta perfettamente questo concetto è la Ruota del Dharma, con i suoi otto raggi.

Questi raggi non sono semplici sostegni separati; vanno dall'esterno verso il centro, e se anche un solo raggio si spezza, l'intera ruota collassa. Allo stesso modo, le otto vie del sentiero devono essere percorse contemporaneamente e mirano a sostenere il centro della nostra vita: il risveglio.

Un praticante deve riuscire a percorrere tutte queste strade verso il risveglio in ogni momento della sua vita. Ogni istante diventa un'occasione per osservare se stiamo praticando bene. Per questo, dobbiamo conoscere tutti i sentieri e i mezzi che conducono alla meta.

Se vogliamo liberarci, dobbiamo comprendere che questi otto raggi, o otto sentieri, rappresentano un percorso interiore, il cui scopo è un'analisi ragionata delle cause della sofferenza. Questo esame deve essere profondo e personale: non posso pensare che le cause della sofferenza provengano dagli altri, devo rivolgere l'analisi verso me stesso.

Ma in questo cammino, non dobbiamo dimenticare il ruolo fondamentale degli altri, perché sono un punto di riferimento essenziale, non solo per superare l'egoismo, ma soprattutto perché sono lo strumento con cui creiamo karma positivo. Il karma positivo nasce proprio dalla relazione, sia con gli altri sia con sé stessi. Si parla quindi di altruismo e compassione, valori che vanno tenuti saldamente presenti all'interno del sistema dell'Ottuplice Sentiero.

Questo cammino di purificazione è fondamentale nel Buddhismo. Se vogliamo intraprendere una pratica, è necessario affrontarla nell'ottica di una vita "purificata", perché se il principio che vogliamo realizzare è puro, anche la nostra vita deve essere pura. Altrimenti, saremo come acqua e olio: due elementi che non possono fondersi, proprio come noi non potremmo unirci alla purezza del principio.

Per comprendere a fondo il Sentiero, è necessario conoscere prima di tutto le tre regole generali che riguardano la pratica buddhista, chiamate Triplice Addestramento.

Il primo è l'addestramento alla moralità, che comprende tutte le forme di controllo del corpo e della parola, inclusi i precetti che servono come base per coltivare le fasi successive: concentrazione e saggezza. Occorre distinguere i precetti dalle regole. Per regole si intendono le norme stabilite per mantenere il Sangha, mentre il precetto è qualcosa che non ci viene imposto dall'esterno, ma è un voto che seguiamo con convinzione. Il precetto è una guida o un impegno concepito per evitare di creare cattivo karma per noi e per gli altri, coltivare la consapevolezza di mente, azione e parola, e assumere la responsabilità che ne deriva. Inoltre, attraverso i precetti possiamo anche comprendere la natura della nostra mente.

Il precetto più semplice e fondamentale è: fare del bene e non fare del male. Seguendo questo precetto fondamentale non ci allontaniamo dalle altre regole del Buddhismo. Tutti i praticanti, monaci o laici, si devono sforzare nell'autocontrollo. Quando parliamo dei precetti, generalmente si fa riferimento ai Cinque Precetti:

1. Mi astengo dall'uccidere.
2. Mi astengo dal rubare.
3. Mi astengo dalla condotta sessuale inappropriata.
4. Mi astengo dal mentire.
5. Mi astengo dall'assumere sostanze inebrianti.

Il secondo è l'addestramento alla meditazione o concentrazione, che comprende tutte le forme di pratica meditativa dirette al raggiungimento degli stati di concentrazione. Significa che dovremmo controllare non solo le nostre azioni, ma anche la mente. Una mente distratta o rigida non aiuta a percorrere la Via del Buddha. Dovremmo coltivare una mente forte, aperta e generosa, capace di concentrarsi su ciò che sta succedendo dentro e fuori di noi, in modo da distinguere il giusto dall'errato.

Alla fine, attraverso la coltivazione dell'autodisciplina e della meditazione, saremo capaci di comprendere la verità riguardo alla vita. Questo corrisponde al terzo addestramento: quello della saggezza, che include tutte le forme di studio e riflessione dirette a sviluppare la comprensione della vera natura della realtà.

Coltivando la saggezza, saremo in grado di capire che il sé è impermanente, e che anche le cose al di fuori di noi sono ugualmente impermanenti e incapaci di portarci una soddisfazione duratura.

L'addestramento Buddhista della saggezza non si riferisce alla comprensione intellettuale come quella usata nei circoli accademici, dove ogni individuo può avere la propria verità specifica. La visione Buddhista deve essere profonda, chiara e immediata: deve derivare dalla comprensione profonda dell'oggetto e dall'aver visto, senza attaccamento, la sua natura originale, fino a quando non ha lasciato un'impressione definita e indelebile nella mente.

Attraverso la saggezza, saremo in grado di ottenere la prospettiva di cui abbiamo bisogno per lasciare andare la nostra falsa dipendenza dal sé e dal mondo. Facendo così, otterremo la liberazione dalla sofferenza, la libertà e la gioia. Entreremo in una nuova relazione con noi stessi, con gli altri e con il mondo. Una relazione che non è viziata da false aspettative, ma è invece caratterizzata da compassione e dal dare se stessi senza attaccamento egoistico.

Il Triplice Addestramento può essere visto come la cornice che racchiude l'Ottuplice Sentiero, che delinea una guida pratica per lo sviluppo etico e mentale con l'obiettivo di liberare gli individui dall'attaccamento e dall'ignoranza. Il percorso è costituito da: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza e retta meditazione.

Per esempio, la condotta etica include aspetti come la retta parola, la retta azione e i retti mezzi di sussistenza; la meditazione si riferisce al

retto sforzo, alla retta concentrazione e alla retta consapevolezza; e la saggezza si allinea con la retta visione e la retta intenzione.

Per comprendere a fondo il percorso del Buddha, come abbiamo visto esaminando le prime tre Nobili Verità, il punto centrale è riconoscere la sofferenza e intraprendere il cammino che porta alla sua eliminazione, verso la pace e l'illuminazione. Questo cammino è articolato nel Nobile Ottuplice Sentiero, una guida pratica che abbraccia ogni aspetto della vita. Ogni passo è interdipendente e promuove un approccio completo alla crescita spirituale e alla comprensione.

Ogni passo viene definito “retto” o “corretto” perché la sua piena realizzazione corrisponde alla visione del Buddha, per questo è chiamato Nobile (come per le Quattro Nobili Verità). “Retto” indica l'allineamento con il Dharma, l'insegnamento della verità. Questo allineamento aiuta a muoversi verso una vita libera dalla sofferenza, in armonia con la verità e la saggezza. Il percorso è retto perché guida verso pensieri, azioni e pratiche che portano chiarezza, evitando gli estremi e seguendo una via di mezzo equilibrata, che è il cuore della pratica Buddhista.

Vorrei far notare che esiste una grande unità nel Dharma. Questo è garantito dal fatto che l'ultima delle Quattro Nobili Verità, la verità del sentiero, corrisponde proprio all'Ottuplice Sentiero. Allo stesso tempo, il primo fattore dell'Ottuplice Sentiero, la retta visione, non è altro che la comprensione stessa delle Quattro Nobili Verità. Questo legame circolare mostra come il sentiero non sia solo una teoria astratta, ma traduca il Dharma da un insieme di formule in una rivelazione continua della verità, offrendo una soluzione al problema della sofferenza sin dall'inizio stesso dell'insegnamento.

Seguire l'Ottuplice Sentiero è soprattutto una questione di pratica, non di sola conoscenza intellettuale. Ma per applicarlo correttamente, è necessario comprenderlo a fondo. Infatti, la retta comprensione è parte della pratica stessa.

Tutti i problemi che sperimentiamo nella vita possono essere ridotti a uno solo: la sofferenza. Ciò di cui abbiamo bisogno è una via che ponga fine a questo problema in modo definitivo. Il sentiero porta alla cessazione della sofferenza.

Trovare il proprio sentiero spirituale non è come scegliere un vestito nuovo, provandone tanti davanti allo specchio per poi prendere quello in cui ci sentiamo più a nostro agio. Scegliere un sentiero spirituale è più

simile a un matrimonio: si cerca un compagno per la vita, qualcuno a cui affidarsi e in cui credere profondamente.

Il Buddha definisce l'Ottuplice Sentiero come la Via di Mezzo, perché si allontana dagli estremi dell'indulgenza e dell'auto-mortificazione. Non è una via di compromesso, ma una via che trascende entrambi gli errori, evitando gli eccessi.

Dobbiamo pensare agli otto fattori dell'Ottuplice Sentiero non come a passi da seguire in una rigida sequenza, ma come fili di una corda: ognuno contribuisce in egual misura alla sua resistenza. Tuttavia, una sequenza esiste se consideriamo il sentiero dal punto di vista del Triplice Addestramento:

1. Precetti: retta parola, retta azione e retti mezzi di sussistenza.
2. Meditazione: retto sforzo, retta consapevolezza e retta meditazione.
3. Saggezza: retta visione e retta intenzione.

La sequenza è logica: la saggezza è oscurata dall'ignoranza. Le disposizioni malsane che derivano dal karma di mente, parola e corpo devono essere prima di tutto controllate. Questo si ottiene attraverso il primo aspetto, la moralità o i precetti. Quindi, la moralità è il fondamento per la meditazione, e la meditazione è il fondamento della saggezza, che è lo strumento finale per raggiungere la liberazione dalla sofferenza.

Detto questo, è necessario sottolineare che la retta visione è il punto di partenza, il predecessore dell'intero sentiero. Essa guida tutti gli altri fattori, perché ci permette di comprendere il punto di partenza, la destinazione e tutti i passaggi che dobbiamo attraversare. Affrontare l'Ottuplice Sentiero privi della retta visione è come guidare senza una mappa: possiamo partire, ma senza una direzione chiara rischiamo di allontanarci dalla meta o addirittura di andare nella direzione opposta.

Ora esamineremo ognuno degli otto fattori dell'Ottuplice Sentiero.

I. Retta Visione

Come comprendiamo il mondo a livello comune? Vediamo le cose così come appaiono alla nostra mente ordinaria, ed è il ciclo di sofferenza e reazione che spiega le cose come le viviamo nella realtà di tutti i giorni.

Questa comprensione si riduce quindi a una conoscenza pratica, basata sull'esperienza immediata e sulle risposte abituali. Attraverso la

visione comune viviamo basandoci su reazioni immediate, che seguiamo per abitudine. È un autocontrollo istintivo di corpo, parola e mente, un autosviluppo spontaneo e un'autopurificazione naturale. È un percorso che segue le reazioni abituali, portando alla soddisfazione immediata, al benessere pratico e alla tranquillità del momento attraverso risposte morali, istintive e intellettuali automatiche.

In definitiva è la visione attraverso la quale non comprendiamo la natura della sofferenza, e forse non sappiamo nemmeno di non comprenderla.

La Retta Visione, invece, è il passo iniziale che rappresenta la comprensione delle Quattro Nobili Verità. È la comprensione della natura della sofferenza, della sua origine, della sua cessazione e del cammino che conduce alla sua cessazione. Sviluppare la Retta Visione pone le basi per una vita allineata con la verità e la realtà.

Ma questa retta comprensione delle verità giunge alla fine del sentiero, non all'inizio. La comprensione è ottenuta col tempo attraverso l'apprendimento ed è fortificata dalla riflessione. Questa comprensione ci ispira a mantenere la pratica e a intraprendere il Triplice Addestramento. Con la maturazione dell'addestramento, piano piano si dischiude l'occhio della saggezza, attraverso il quale si penetrano le quattro verità, liberandosi dai legami della sofferenza.

II. Retta Intenzione

La Retta Intenzione, o Retto Pensiero è il secondo ramo del sentiero, che fa da ponte tra Retta Visione e la pratica concreta della moralità. La funzione dell'intenzione è cruciale: forma un collegamento tra il nostro modo di vedere le cose e il nostro modo effettivo di agire nel mondo.

Da un lato, le nostre azioni trovano sempre la loro radice nei nostri pensieri e intenzioni. Quindi, quando prevalgono visioni errate, avremo un'intenzione errata che farà sorgere un'azione errata. Ma quando l'intenzione è retta, l'azione sarà retta, perché anche la visione sarà retta. La giusta intenzione è caratterizzata da tre aspetti: il desiderio di rinuncia, la buona volontà e l'innocenza. Coltivare queste intenzioni purifica la mente e la allinea con la ricerca dell'illuminazione.

III. Retta Parola

I successivi tre fattori fanno parte dell'addestramento alla moralità. Dobbiamo però ricordare che non sono prescritti come semplici guide all'azione, ma come mezzi per aiutare la purificazione della mente. Dal momento che i principi etici servono al conseguimento della meta finale, affinché siano parte integrante del sentiero, devono essere praticati sotto la guida dei primi due fattori, la Retta Visione e la Retta Intenzione. Solo così possono guidare veramente verso l'apprendimento della meditazione e della saggezza.

La Retta Parola ci incoraggia a comunicare in modo sincero e armonioso. Significa innanzitutto non mentire. Ma non è solo questo. Significa anche astenersi da ogni forma di critica gratuita, da parole dure, offensive o che possano ferire gli altri. La parola è il fulcro dei nostri pensieri e il mezzo principale con cui ci relazioniamo con il mondo. Se le nostre parole sono confuse, negative o inaffidabili, tutto ciò che ne consegue, ovvero le nostre azioni, i nostri rapporti, la nostra stessa percezione della realtà, rischia di essere compromesso. Che tipo di relazioni possiamo costruire se le nostre fondamenta comunicative sono instabili?

Retta Parola non significa quindi solo evitare il falso. Significa, più in profondità, parlare con amore e gentilezza, usare il linguaggio per creare armonia e comprensione, anziché divisione. È un impegno a usare le parole per costruire, non per distruggere; per avvicinare, non per allontanare.

Questo impegno diventa ancora più significativo quando ci troviamo di fronte a persone con cui siamo in conflitto, o che consideriamo persino nemiche. Anche il nostro acerrimo nemico possiede, senza dubbio, alcune qualità. Il nostro compito è proprio quello di cercarle, metterle in evidenza e imparare ad apprezzarle. Non per ingenuità, ma per una visione più completa e realistica della realtà.

Le parole, quando sono sincere e gentili, non solo riflettono una mente in pace, ma diventano esse stesse un atto di pace, capace di generare armonia e fiducia.

IV. Retta Azione

Quando parliamo di Retta Azione, ci riferiamo a quell'agire che nasce da una mente lucida, equilibrata e compassionevole. Al contrario, le azioni negative scaturiscono da momenti in cui la nostra mente perde lucidità: quando siamo travolti dalla rabbia, dal desiderio incontrollato, o quando siamo confusi e indecisi. In questi stati interiori, rischiamo di fare scelte che possono ferire noi stessi e gli altri.

Retta Azione significa, innanzitutto, agire senza egoismo e senza alcuna intenzione di nuocere. È un atto che nasce da una motivazione pura, orientata al bene, e che per sua natura non genera sofferenza. Un'azione corretta è indirizzata verso il bene e fondata sull'intenzione profonda di non arrecare danno.

Diventa quindi fondamentale, nelle relazioni con gli altri, porsi una domanda semplice ma essenziale: "Il mio comportamento, le mie parole, il mio modo di essere, possono in qualche modo turbare o ferire la persona che ho di fronte, nella sua mente o nel suo agire?". Quest'attenta riflessione è il primo passo verso un'etica della cura.

A questo proposito, esiste un concetto fondamentale nella tradizione indiana, espresso dal termine sanscrito Ahimsā, spesso tradotto come "non violenza". Ma Ahimsā va ben oltre il semplice non fare del male fisicamente. Significa coltivare dentro di sé un'attitudine di non violenza in pensieri, parole e azioni. Significa non nutrire nemmeno l'intenzione di ferire. Chi vive allineato a questo principio diventa naturalmente una persona aperta, disponibile, capace di essere un rifugio e un sostegno per gli altri.

Camminare sul sentiero della retta azione significa quindi impegnarsi a fare le cose nel modo migliore possibile e, al contempo, aiutare gli altri a fare altrettanto. Questo è il vero fondamento di un agire corretto: la disponibilità a tendere una mano.

Attenzione, però: questo non significa tollerare passivamente ogni errore, né tantomeno criticare pubblicamente e con durezza gli sbagli altrui. Un atteggiamento del genere genera solo conflitto e risentimento. Il modo giusto è un altro: se vediamo qualcuno in procinto di commettere un errore, possiamo avvicinarci con gentilezza e spiegare, con rispetto, non solo cosa stia sbagliando, ma anche quali conseguenze negative potrebbe affrontare. In questo modo, non stiamo umiliando l'altro, ma gli

stiamo offrendo un'opportunità di crescita. Stiamo costruendo, passo dopo passo, un clima di vera pace e armonia.

V. Retti Mezzi di Sussistenza

Il tema del guadagnarsi da vivere, del nostro sostentamento quotidiano, non è solo una questione economica o pratica. È, a tutti gli effetti, un'estensione diretta del nostro modo di agire nel mondo.

Esiste un legame profondo e ineludibile tra il benessere materiale e la correttezza delle nostre azioni. In altre parole, il modo in cui lavoriamo e ci procuriamo ciò di cui abbiamo bisogno non può essere separato dall'etica che ci guida nella vita. Fare "le cose giuste" nel contesto del nostro lavoro non è solo un ideale nobile, ma è la base stessa per un sostentamento stabile e positivo. Un sostentamento che sia veramente retto deve provenire da un'attività che non causi danno agli altri, né direttamente né indirettamente.

I mezzi con cui guadagniamo la nostra vita devono essere onesti, trasparenti e rispettosi. Ciò significa, per esempio: rifiutare la menzogna e l'inganno nelle transazioni; astenersi da qualsiasi forma di truffa o sfruttamento; non costringere gli altri con pressioni o ricatti; evitare consapevolmente attività che causano sofferenza, degrado ambientale o danno sociale.

In sostanza, il giusto sostentamento si realizza quando mettiamo in pratica, attraverso il nostro corpo e la nostra parola, azioni positive che hanno al centro un'etica coerente. Quando il nostro comportamento professionale è etico, si crea una perfetta armonia tra ciò che diciamo e ciò che facciamo. La nostra integrità non viene divisa tra la vita privata e quella lavorativa, ma diventa un principio unificante.

Il risultato è un circolo virtuoso: un modo di guadagnare onesto e rispettoso nutre e rafforza un modo di vivere altrettanto giusto. Non si tratta solo di avere di che vivere, ma di vivere in modo che ogni aspetto della nostra esistenza, compreso il lavoro, rifletta i valori in cui crediamo. In questo modo, il sostentamento cessa di essere una semplice necessità e diventa parte integrante di un cammino di crescita personale e di armonia con il mondo che ci circonda.

VI. Retto Sforzo

Dal punto di vista Nobile, la purificazione della condotta, stabilita dai tre fattori precedenti (visione, intenzione e parola), serve da base alla fase successiva del sentiero: quella della meditazione o concentrazione. La saggezza è lo strumento principale per la liberazione dalla sofferenza, ma la profonda visione si dischiude solo quando la mente è calma e controllata.

La retta concentrazione porta la fermezza necessaria, unificando la mente e focalizzandola su un oggetto contemplativo. Ma per fare questo, la concentrazione necessita di sostegno: ha bisogno dello sforzo e della consapevolezza.

Per spiegare questa interdipendenza, possiamo usare una semplice storiella. Immagina tre ragazzi che vanno a giocare in un parco. Vedono un albero fiorito in alto e decidono di raccogliere i fiori, ma sono troppo lontani anche per il più alto. Allora un amico si china e offre la sua schiena. Il ragazzo più alto sale sulla schiena dell'amico, ma ancora non raggiunge i fiori perché ha paura di cadere. Quindi il terzo ragazzo offre la sua spalla come supporto. Così, finalmente, può prendere i fiori. In questa storia, il ragazzo più alto rappresenta la concentrazione, la capacità di unificare e focalizzare la mente; il ragazzo che offre la schiena rappresenta il retto sforzo, l'energia e la determinazione che forniscono la spinta necessaria; il ragazzo che offre la spalla rappresenta la retta consapevolezza, l'attenzione chiara e presente che fornisce il punto di appoggio sicuro.

Quando la retta concentrazione riceve questo supporto, rafforzata dal retto sforzo e bilanciata dalla retta consapevolezza, può calmare la mente distratta e fissarla con fermezza sull'oggetto della contemplazione.

Il Retto Sforzo rappresenta l'applicazione attiva e intelligente della nostra volontà sul cammino di crescita interiore. Non è uno sforzo muscolare o una privazione dolorosa, ma piuttosto un impegno consapevole che va coltivato con umiltà e gioia. La gioia stessa diventa il motore e il nutrimento di un impegno autentico, trasformando la disciplina in una pratica liberatoria.

La tradizione buddhista suddivide questo sforzo in quattro dimensioni complementari, che insieme formano un sistema completo per la cura e l'evoluzione della mente. In sanscrito sono chiamate Sammāpādhānā.

Ognuna ha un ruolo specifico e nessuna può essere trascurata senza indebolire l'insieme.

1. Lo sforzo di liberarsi da pensieri e atti nocivi esistenti. Consiste nell'impegnarsi a evitare che sorgano stati mentali negativi che già esistono in noi, come l'avidità, l'astio o l'illusione. È un'opera di vigilanza e di creazione di condizioni salutari, sia nell'ambiente esterno che nel proprio spazio interiore. Significa, ad esempio, riconoscere le situazioni o le compagnie che tendono a suscitare in noi reazioni dannose, e scegliere con saggezza come relazionarsi. È uno sforzo spesso sottovalutato, perché agisce nell'ombra della prevenzione, ma è fondamentale: è più facile evitare che un seme cattivo germogli, che estirpare poi una pianta robusta.

È l'atto coraggioso del riconoscimento e del lasciar andare. Non si tratta di reprimere, ma di osservare l'emozione dannosa con chiarezza e, senza alimentarla con ulteriori pensieri, permetterle di dissolversi. Immaginiamo di sentir montare la collera: lo sforzo giusto è fermarsi, fare un respiro profondo e dire interiormente "no, non ti seguirò". È un allenamento che richiede grande onestà e presenza mentale.

2. Lo sforzo di evitare di generare nuovi pensieri e atti nocivi. Significa impegnarsi a evitare che stati mentali negativi (come l'avidità, l'odio o l'illusione) sorgano per la prima volta nella nostra mente. È un'opera di vigilanza e di creazione di condizioni esterne e interiori salutari. È meno appariscente dello sforzo di correggere un errore già fatto, ma infinitamente più efficace ed elegante. Trasforma la vita spirituale da una serie di riparazioni di emergenza a un'opera di ingegneria interiore attenta e ponderata, dove la vera vittoria non è vincere una battaglia contro le proprie ombre, ma costruire una casa così luminosa che le ombre non trovino spazio per formarsi.

3. Lo sforzo di favorire l'insorgere di pensieri e atti salutari. Non ci limitiamo a contenere il negativo, ma ci impegniamo attivamente a far sorgere qualità positive che in noi sono ancora deboli o inesistenti. Si tratta di favorire l'insorgere di pensieri e azioni salutari che non abbiamo mai coltivato. Ad esempio, se siamo persone poco inclini alla generosità, possiamo deliberatamente cercare piccole occasioni per donare, condividere o aiutare. Questo sforzo ci invita a uscire dai nostri automatismi e a esplorare nuove modalità virtuose di essere. Le opportunità sono infinite:

dalla pazienza deliberata all'ascolto profondo, dal perdono alla gioia compartecipe.

4. Lo sforzo di coltivare i pensieri e gli atti salutarì. L'ultimo sforzo è quello della cura e della perseveranza. Una volta che una qualità positiva, come la calma, la concentrazione o la compassione è sorta in noi, il compito non è finito. Dobbiamo impegnarci a mantenerla viva, consolidarla e farla maturare. È come aver piantato un seme di gentilezza: dobbiamo innaffiarlo, proteggerlo e assicurarci che attecchisca saldamente. Se, grazie al terzo sforzo, abbiamo iniziato a svolgere una pratica buddhista, il quarto sforzo è la pratica quotidiana che trasforma quella iniziativa in un'abitudine radicata, poi in una caratteristica stabile del carattere. È ciò che impedisce al bene di essere effimero.

La fatica sostenuta attraverso il Retto Sforzo non è un peso, ma una salutare forma di energia. È l'energia degli stati mentali positivi, diretta verso la liberazione dalla sofferenza.

Il motivo è semplice: ognuno di noi deve esercitarsi nella propria liberazione. Il Buddha indica il sentiero, ma il resto spetta a noi. Dobbiamo mettere in pratica il cammino, e questo richiede energia. Questa energia deve essere applicata alla coltivazione della mente, che è il cuore dell'intero sentiero.

Il Buddha stesso è la prova vivente che il compito non è impossibile, ma richiede impegno. Il retto sforzo comporta l'impiego diligente di questa energia positiva per prevenire gli stati mentali negativi prima che sorgano e nutrire gli stati mentali positivi e farli crescere.

Porta così a chiarezza mentale e forza interiore. Il lavoro della pratica deve essere assunto con determinazione.

VII. Retta Consapevolezza

Il Dharma è sempre a nostra disposizione. Il luogo in cui deve essere realizzato è in noi stessi. La verità ultima non è qualcosa di misterioso e lontano, ma è la verità della nostra stessa esperienza. Può essere raggiunta solo comprendendo la nostra esistenza, penetrandola fino al suo cuore. Deve quindi essere conosciuta attraverso l'introspezione e accettata attraverso una fede profonda.

Comunemente parlando, la consapevolezza è la capacità di prestare attenzione al momento presente, in modo intenzionale e senza giudizio, riconoscendo ciò che accade dentro di noi (pensieri, emozioni, sensazioni) e attorno a noi, con chiarezza e distacco.

La Corretta Consapevolezza, o Retta Presenza Mentale, riguarda l'osservazione del corpo fisico, delle sensazioni che sorgono attraverso i sensi e, soprattutto, degli attaccamenti che da queste sensazioni scaturiscono.

Non si tratta semplicemente di notare ciò che vediamo, gustiamo o tocchiamo. Non è una semplice registrazione passiva degli stimoli, come il piacere di un sapore dolce. Il punto cruciale è osservare come la mente trasformi una sensazione piacevole in un attaccamento. Per usare un'immagine: non è il gusto della cioccolata in sé il problema, ma quanto la mente ci spinge ad accumulare barrette di cioccolata, a cercare di possedere, accumulare e ripetere quell'esperienza per paura di perderla.

Da qui nasce il cuore della pratica: comprendere a fondo quali sono i nostri attaccamenti, cosa desideriamo veramente e, in modo realistico, dove questi desideri ci stanno conducendo. È essenziale tenere presente che la mente è spesso spinta da una ricerca incessante di sensazioni nuove. Questa sete di novità nasce dal desiderio, dalla curiosità incontrollata, da una fame di esperienze che crediamo ci renderanno felici. Eppure, è proprio questo ciclo infinito di ricerca, godimento momentaneo e successiva frustrazione che, se non osservato, ci conduce direttamente alla sofferenza.

La Retta Consapevolezza si applica quindi anche agli atteggiamenti mentali. Significa prestare un'attenzione giusta e non giudicante agli oggetti della nostra mente: ai pensieri ricorrenti, alle idee fisse, agli stati d'animo che ci danneggiano. Si tratta di diventare pienamente consapevoli del flusso continuo e delle fluttuazioni che agitano il nostro mondo interiore.

Questa pratica costante di osservazione non è fine a se stessa. È il modo più diretto per ancorarci al qui e ora, per smettere di essere trascinati dal passato o proiettati nel futuro. Riconoscere un pensiero di attaccamento o di avversione nel momento stesso in cui sorge, senza esserne travolti, è l'esercizio supremo della presenza. In questo spazio di pura consapevolezza, troviamo la libertà di non reagire automaticamente e la chiarezza per scegliere una risposta saggia.

Una mente priva di consapevolezza è come una zucca messa sull'acqua: galleggia, va alla deriva, resta in superficie in balia delle onde.

Una mente che dimora nella consapevolezza è come una pietra: non va alla deriva, resta dove è stata posta e, una volta che si inabissa, raggiunge inesorabilmente il fondo a prescindere dall'intensità delle onde.

Allo stesso modo, quando la consapevolezza è forte, la mente può restare focalizzata sull'oggetto e penetrarne profondamente le caratteristiche, portando così alla vera concentrazione.

VIII. Retta Meditazione

Questo aspetto dell'Ottuplice Sentiero consiste nella capacità di mantenere l'attenzione fissa, stabile e continua su un unico oggetto. È la pratica che ci permette di uscire dal caos interiore, quel flusso incessante e dispersivo di pensieri che abitualmente ci distrae, per ancorarci a un punto di riferimento saldo. Concentrarsi su una sola cosa rappresenta il primo, fondamentale passo verso la vera contemplazione.

La mente non allenata nella concentrazione si disperde. Il Buddha la paragona a un pesce preso dall'acqua e messo sulla terra: si dimena senza controllo. Proprio come il pesce, la mente non focalizzata passa freneticamente da un'idea all'altra, senza direzione. Una mente priva di controllo è anche una mente illusa, sopraffatta da preoccupazioni e impurità mentali. Vede i fenomeni in modo frammentato e distorto, come se guardasse attraverso le increspature dell'acqua agitata.

Al contrario, la mente che è stata allenata alla concentrazione può rimanere focalizzata sull'oggetto della contemplazione senza distrarsi. Questa libertà dalla distrazione induce una serenità che rende la mente uno strumento efficace per penetrare la vera natura dei fenomeni. Come la superficie di un lago calmo, imperturbabile alle brezze, la mente concentrata diventa uno specchio fedele che mostra le cose per come sono realmente.

Quando riusciamo a focalizzare la mente in modo unificato, si produce un effetto immediato e benefico: le emozioni negative, che spesso traggono forza dalla nostra distrazione e dalla ruminazione mentale, tendono a quietarsi e a dissolversi. La mente, non più dispersa, trova un naturale stato di calma e chiarezza.

Tuttavia, il percorso della concentrazione non si esaurisce qui, perché la pratica va oltre il semplice stare attenti o focalizzarsi. Quando la concentrazione diventa profonda e stabile, crea le condizioni ideali per la visione profonda. Se, grazie a un'attenzione acuta e una concentrazione salda, riusciamo a penetrare e comprendere la vera natura dell'oggetto della nostra osservazione, allora compiamo il salto qualitativo finale.

È qui che la concentrazione si fonde con la saggezza. Questa comprensione diretta e non concettuale costituisce la Retta Comprensione, che a sua volta nutre la Retta Visione. Quindi la Retta Meditazione non è un fine, ma il potente strumento che, purificando e stabilizzando la mente, la rende capace di discernere la realtà così com'è, portando a compimento il cammino verso la liberazione.

Il raggiungimento della profonda concentrazione rende la mente tranquilla e salda, ma non è sufficiente per raggiungere la meta più elevata: l'abbandono completo dei legami della sofferenza.

Per raggiungere la fine della sofferenza, è necessario che l'Ottuplice Sentiero sia trasformato in uno strumento di ricerca interiore, utilizzato per generare quell'introspezione che rivela la vera natura dei fenomeni. Questo richiede il contributo combinato di tutti e otto i fattori del sentiero.

In questo modo, la Retta Visione diventa uno sguardo diretto nella vera natura delle cose, che prima era solo afferrata attraverso concetti; la Retta Intenzione diventa una vera rinuncia alle impurità mentali, che nasce da una comprensione profonda.

La sola concentrazione non è sufficiente per la liberazione, perché non riesce a toccare le impurità al loro livello più profondo e latente. Solo la saggezza del Buddha, ovvero la visione penetrante della realtà dei fenomeni nel loro stato originale, è ciò che previene e annienta queste tendenze latenti, perché è l'antidoto all'ignoranza.

La saggezza rimuove i veli del pensiero distorto, permettendo ai fenomeni di essere percepiti nel loro stato fondamentale. Quando entriamo in questo stato, tutti gli otto fattori del sentiero si caricano di un'intensità nuova, si rafforzano e si fondono nell'unità di un unico cammino coerente, che punta dritto verso la meta finale.

Seguendo i passi del Buddha: dall'abc al sommo insegnamento del Sūtra del Loto



Per circa quarant'anni di predicazione, il Buddha impartì i suoi insegnamenti ai discepoli, sia ordinati che laici, adottando sempre un metodo graduale. Partiva da concetti semplici e accessibili, per poi approfondire e ampliare l'insegnamento man mano che la comprensione degli ascoltatori maturava.

Come emerge chiaramente dalla tradizione delle scritture buddhiste, per ben quarantadue anni il Buddha non rivelò direttamente la pienezza della sua realizzazione, la sua “vera mente”. Gli insegnamenti di quel periodo furono mezzi abili, strumenti pedagogici concepiti per guidare gradualmente gli ascoltatori verso la verità ultima. Nel Sūtra degli Infiniti Significati, che funge da introduzione all'insegnamento finale, ovvero il Sūtra del Loto, il Buddha afferma in modo significativo: “La verità non è stata esposta per quaranta e più anni”. Ma cosa insegnò allora il Buddha in questo lungo arco di tempo, e come lo fece?

Subito dopo il suo risveglio, il Buddha predicò il Sūtra della Ghirlanda di Fiori, un insegnamento estremamente profondo, che però a causa di questa ricchezza si rivelò inaccessibile alla maggior parte degli ascoltatori. Il Buddha fece quindi un passo indietro, iniziando a istruire i discepoli partendo dai fondamentali più semplici, ma che al tempo stesso racchiudono il cuore della sua visione del mondo. Questi insegnamenti iniziali erano preparatori e miravano principalmente all'educazione di coloro che ricercavano una salvezza individuale. La base di questi insegnamenti è costituita da quanto abbiamo analizzato in questo piccolo volume.

Con il progredire della maturità spirituale dei suoi seguaci, il Buddha espanse gradualmente il suo insegnamento. Questo segnò l'introduzione dei primi insegnamenti del “Grande Veicolo”, rivelando così che la prospettiva di liberazione offerta dai sūtra precedenti era limitata e non universale. Nacque qui una distinzione fondamentale: mentre nel primo periodo la possibilità del risveglio completo era riservata a pochi, fondamentalmente solo i monaci potevano aspirare a conseguire un risveglio parziale, il Grande Veicolo proclamò l'ideale della salvezza per tutti gli esseri senzienti.

Solo durante gli ultimi otto anni della sua vita, il Buddha rivelò infine la verità completa della sua illuminazione attraverso l'insegnamento del Sūtra del Loto. A quel punto, la comprensione dei discepoli era finalmente matura per ricevere l'insegnamento completo e perfetto. Tutti gli insegnamenti precedenti trovarono così il loro compimento e la loro ragione d'essere in questa rivelazione finale, avendo svolto la funzione essenziale di preparazione.

Ma quali profonde dottrine sono rivelate nell'ultimo insegnamento? Detto in modo molto semplice:

1) chiunque, a prescindere da sesso, retaggio, razza, capacità, intelligenza, ha la possibilità di conseguire lo stesso risveglio conseguito dal Buddha perché tutti siamo dotati della stessa natura originale pura e incontaminata. È soltanto a causa delle nostre illusioni che ancora non siamo in grado di risvegliare questa natura.

2) la vera natura del Buddha non è limitata nel tempo e nello spazio ma è senza inizio e senza fine ed è possibile realizzare una terra ricca di felicità e gioia anche in questo stesso mondo in cui incontriamo sofferenza.

In questo lungo percorso, dal Risveglio agli ultimi otto anni di vita, il Buddha utilizzò quindi degli “espedienti” (in sanscrito upāya), spesso tradotti anche come “mezzi abili”. Un espediente è un accorgimento abile, uno stratagemma pedagogico utile in un dato momento per insegnare alle persone e guidarle secondo il loro livello di comprensione. Un insegnamento di espediente non indica necessariamente una progressione lineare in termini di difficoltà o profondità. Piuttosto, rappresenta l'applicazione sapiente e compassionevole di un metodo adatto alle capacità e alle condizioni specifiche dell'ascoltatore, con l'unico scopo di condurlo, passo dopo passo, verso la verità.

Riguardo al contenuto del Sūtra del Loto vorrei spiegare perché è detto che è l'insegnamento più importante del Buddha.

Gli insegnamenti predicati dal Buddha possono essere divisi in due grandi categorie: quelli predicati in base alla capacità degli ascoltatori e quelli predicati in base all'intenzione del Buddha. È vero che in entrambi i casi il Buddha predica il suo insegnamento e beneficia gli esseri viventi, ma la predicazione in base alla capacità degli ascoltatori raggiunge un pubblico limitato.

Se volessi spiegare l'illuminazione e predicassi secondo la vostra comprensione, potrei dire che raggiungere l'illuminazione è come cucinare la pastasciutta. Forse un italiano capirebbe e raggiungerebbe l'illuminazione, ma un praticante americano che ama il McDonald's non capirebbe.

Alla fine della sua vita, il Buddha doveva lasciare un insegnamento che funzionasse per tutti; questa era la sua vera intenzione: salvare tutti gli esseri viventi. Disse: "In verità, raggiungere la Buddhità non è né come cucinare la pasta né come mangiare al McDonald's. Questi sono mezziabili. Per realizzare l'illuminazione, dovete praticare la contemplazione della mente." Quindi, la grande differenza tra il Sūtra del Loto e gli altri Sūtra è proprio questa: gli altri Sūtra mirano a beneficiare solo determinate persone, mentre il Sūtra del Loto beneficia tutti in modo uguale.

Allo stesso tempo, anche gli insegnamenti predicati prima del Sūtra del Loto, sebbene siano insegnamenti di espedienti adattati alla mente di persone specifiche, sono comunque insegnamenti veri; la differenza è che il Sūtra del Loto beneficia tutti, mentre gli altri beneficiano solo un numero limitato di persone in un'epoca specifica.

Se si comprende la natura dell'illuminazione attraverso la pasta, allora perché non praticare semplicemente quella contemplazione? Perché c'è bisogno di praticare un altro insegnamento? Perché il Buddha rivela che questa è solo una parte della realtà ultima, solo una minuscola faccia di un poliedro con infinite minuscole facce, mentre il Sūtra del Loto è l'intero poliedro. Infatti, tutte le infinite facce del poliedro, adatte solo a un'epoca specifica, si uniscono nel futuro per diventare la sfera perfetta del Sūtra del Loto, che è adatta alla nostra epoca. In altre parole, il Sūtra del Loto contiene tutti gli altri Sūtra.

Il Buddha stesso spiega questo nel Sūtra del Loto con l'esempio del grande oceano: tutti i fiumi vi confluiscono, e una singola goccia della sua acqua contiene l'acqua di innumerevoli fiumi. I fiumi sono paragonati ai vari insegnamenti. Il corso di questi fiumi può essere lungo o breve, tortuoso o più diritto; sono separati l'uno dall'altro, ma alla fine, tutti sfociano nel grande oceano. Una singola goccia di un fiume non contiene l'acqua degli altri fiumi. Lo stesso vale per gli insegnamenti buddhisti: tutti convergono nel grande oceano del Sūtra del Loto, che contiene l'essenza di tutti gli altri insegnamenti.

Questo è precisamente il motivo per cui può essere chiamato il compendio degli insegnamenti del Buddha e contiene il cuore del Buddha.

Pertanto, proprio perché il Sūtra del Loto è predicato in accordo con la mente del Buddha, le parole in esso contenute esprimono il cuore stesso del Buddha.

Conclusione

Ci siamo addentrati nello studio del Discorso Graduale del Buddha, delle Quattro Nobili Verità, della struttura e del significato del Nobile Ottuplice Sentiero, fino ad arrivare a comprendere, in senso ampio, la gradualità dell'insegnamento pedagogico del Buddha, fino ad arrivare al Sūtra del Loto.

Adesso è necessario riconoscere una trappola sottile in cui è facile cadere: quella di ridurre la pratica a uno studio concettuale.

Il Dharma offre una mappa ricca e articolata, eppure il rischio è di fermarsi alla cartografia, credendo di conoscere il territorio solo perché ne abbiamo memorizzato i confini. Possiamo padroneggiare i termini, discutere le dottrine, analizzare gli stadi, ma tutto questo rimane un viaggio sulla carta se non si traduce in un mutamento reale della nostra esperienza vissuta. Il pericolo non è solo quello di fraintendere la meta, il Nirvāna, come un'idea astratta, ma di illuderci che anche le tappe che la precedono siano mere nozioni da apprendere, anziché qualità da incarnare. Si rischia così di percorrere il sentiero “mentalmente”, dall'esterno, senza che nulla si muova realmente dentro di noi.

È facile acquisire familiarità con tutte le dottrine e studiare i diversi stadi del sentiero. Il pericolo risiede nel confondere questo percorso intellettuale con un'esperienza autentica. Potremmo essere consapevoli che la nostra comprensione del Nirvāna sia solo teorica, ma è meno ovvio che anche la conoscenza delle fasi precedenti resti spesso astratta. Se non prestiamo attenzione, rischiamo di non accorgerci di attraversare questi stadi solo mentalmente, in modo esteriore, senza che avvenga alcuna trasformazione interiore.

Vorrei ribadire quest'idea fondamentale. Il Nobile Ottuplice Sentiero viene spesso presentato in modo fuorviante: come un percorso suddiviso in otto tappe, da percorrere in sequenza. In realtà, non è affatto così. Praticare l'Ottuplice Sentiero assomiglia piuttosto al far spuntare, uno dopo l'altro, otto germogli o rami di una stessa pianta. Lo stesso termine in Sanscrito, Astāṅgikamārga, lo conferma: anga non significa “passo” o “stadio”, ma “ramo”, “germoglio” o “membro”. Non si tratta quindi di

salire una scala, piolo dopo piolo, ma di crescere come la linfa che risale in un albero quando cade la pioggia.

Portando oltre l'analogia, potremmo dire che il primo di questi germogli, la Retta Visione, è come la pioggia. Quando si ottiene una prima, fugace intuizione di questa coscienza superiore, al di là dei limiti dell'io ordinario, essa, come l'acqua che penetra nel terreno, inizia a permeare e influenzare gradualmente ogni aspetto del nostro essere: la vita emotiva, la parola, le azioni, il sostentamento, lo stato mentale, l'intero modo di vivere. Ricordate quindi, praticare l'Ottuplice Sentiero non è dunque seguire un tracciato passo dopo passo, ma assorbire un'ispirazione, fare un'esperienza profonda, e permettere che essa si diffonda in ogni dimensione della nostra esistenza, fino a saturarci completamente.

In definitiva, il Nobile Ottuplice Sentiero e il Sūtra del Loto rappresentano due poli complementari e inseparabili del cammino buddhista. L'Ottuplice Sentiero fornisce le basi, semplici ma necessarie, per purificare e orientare la mente. Il Sūtra del Loto, rivelando la natura risvegliata universale in ogni essere e mostrando esempi concreti di pratica attraverso le storie di vite di praticanti di alto livello, conferisce a questo sentiero una dimensione infinitamente più ampia: non è più solo una via per la propria liberazione, ma il mezzo attraverso cui realizzare che la nostra trasformazione interiore è inseparabile dalla salvezza di tutti.

In altre parole, ci viene mostrato che il risveglio non è un traguardo personale, ma la fioritura collettiva del potenziale illuminato che dimora in ogni esistenza. Praticando il sentiero con questa comprensione potremo viverlo non come un esercizio lineare, ma come l'espressione dinamica e compassionevole della nostra natura originariamente risvegliata, che, come la pioggia, nutre simultaneamente ogni germoglio dell'albero della vita.

Adesso che abbiamo assaporato la ricchezza e la profondità dell'insegnamento del Buddha, giunge il momento più importante: tradurre questa comprensione in vita vissuta. Non si tratta più solo di studio o di ammirazione intellettuale, ma di afferrare con coraggio le redini della nostra esistenza e di impegnarci, con pazienza e determinazione, a mettere in pratica questi principi nel quotidiano.

Ogni passo sul sentiero, dalla coltivazione della consapevolezza alla pratica della compassione, dallo sviluppo della saggezza alla ricerca di un sostentamento retto, diventa così un atto concreto di trasformazione

interiore. È attraverso questo sforzo costante che possiamo aspirare a vivere una vita autenticamente felice e serena, radicata nella chiarezza e nella libertà interiore.

Ma il vero miracolo della pratica non si ferma al confine del nostro benessere individuale. Come un sasso gettato nello stagno, le onde della nostra trasformazione si espandono naturalmente, toccando la vita degli altri e contribuendo, in modo silenzioso ma inesorabile, al benessere dell'intera società. Coltivare pace dentro di sé significa seminare pace nel mondo; vivere con integrità significa ispirare integrità attorno a sé.

Il viaggio, dunque, non finisce qui. Inizia proprio ora, in questo istante di scelta e di responsabilità. Con umiltà e fiducia, possiamo fare del cammino del Buddha la strada della nostra vita, trasformando ogni giorno in un'opportunità per crescere, per donare e, infine, per risvegliarci insieme.

Postfazione

Nel corso dei miei studi sul Sūtra del Loto, una frase del capitolo XXII, “Trasmissione”, mi ha sempre profondamente colpito:

In futuro, quando vedrete buoni uomini o buone donne che credono nella saggezza del Tathāgata, dovrete esporre loro questo Sūtra del Fiore di Loto del Dharma Meraviglioso, e fare in modo che lo ascoltino e lo conoscano, affinché possano ottenere la saggezza del Buddha. Quando invece vedrete qualcuno che non lo accoglie con fede, dovrete mostrare altri miei profondi insegnamenti, istruirlo, beneficiarlo e procurargli gioia.

Come monaco della Nichiren Shu, la scuola giapponese basata sul Sūtra del Loto, è naturale che ritenga fondamentale proporre direttamente alle persone l’insegnamento supremo del Buddha.

Tuttavia, col tempo mi sono reso conto che nella nostra società contemporanea mancano spesso persino le basi etiche, comportamentali e di consapevolezza più elementari e che alcuni hanno bisogno di avvicinarsi al Buddhismo attraverso un metodo diverso da quello diretto, ma sempre predicato nell’ottica dell’insegnamento ultimo.

Viviamo in un’epoca di frammentazione valoriale, di accelerazione digitale e di sovraccarico informativo, dove la riflessione interiore viene spesso sostituita dalla reazione impulsiva, e il senso di comunità, da una connessione superficiale e transitoria. In un contesto del genere, diventa difficile coltivare attenzione, empatia e responsabilità verso sé stessi e gli altri, qualità che sono il fondamento di qualsiasi percorso spirituale autentico. Figuriamoci, allora, quanto possano risultare distanti i concetti più profondi legati alla saggezza del Buddha.

Proprio per questo, approfondendo gli studi, ho pensato che la spiegazione del Discorso Graduale del Buddha, chiamato Anupubbikathā, potrebbe essere di grande aiuto ai laici che non hanno ancora alcuna familiarità con l’insegnamento ed entrare in contatto col Sūtra del Loto partendo dalle basi dell’insegnamento del Buddha.

Questo metodo è stato descritto come “un insegnamento rivolto ai laici” o come un insegnamento per i non credenti, che parte da dottrine semplici e condivise per guidare gradualmente verso gli insegnamenti buddhisti, culminando nelle Quattro Nobili Verità. Riguardo ai suoi destinatari, gli studiosi non hanno un’opinione unanime: c’è chi li identifica come laici già credenti e chi, invece, come persone completamente estranee al Dharma.

Nel Tripitaka, la raccolta dei testi antichi, spesso chiamata “I Tre Canestri”, la struttura della predicazione graduale appare chiaramente definita e coerente. Il racconto segue uno schema uniforme: si apre con l’annuncio dell’insegnamento graduale e si conclude con la richiesta, da parte degli ascoltatori, di prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha, oppure di entrare nella vita monastica.

Questo flusso narrativo si ripete in tutti i testi, senza variazioni significative nel linguaggio. Possiamo quindi considerarlo una vera e propria formula fissa della tradizione antica, che va dalla dichiarazione iniziale fino alla scelta di dedicare la propria vita al cammino spirituale.

Dall’analisi di queste fonti emergono alcune caratteristiche fondamentali della predicazione graduale:

- 1) Il predicatore è sempre il Buddha Śākyamuni.
- 2) I destinatari sono persone che non hanno ancora preso rifugio né sono entrate nell’ordine monastico.
- 3) L’esito è sempre lo stesso: dopo aver ascoltato, i destinatari decidono di prendere rifugio o di diventare monaci.
- 4) Il risultato spirituale è immediato e profondo: tutti ottengono la “visione del Dharma” (dhammacakkhu) e conseguono i primi frutti della realizzazione.
- 5) La completezza dell’insegnamento: ogni volta che il Buddha inizia con i tre discorsi fondamentali, sul dono, sulla moralità e sui regni celesti, prosegue inevitabilmente insegnando la verità della sofferenza e l’intero percorso delle Quattro Nobili Verità, fino alla cessazione e al sentiero. Non esiste un solo caso in cui l’insegnamento si fermi ai soli tre discorsi.

Attraverso la pubblicazione di questo piccolo volume, mi auguro che i lettori possano stabilire una prima, autentica connessione con il Dharma del Buddha, partendo proprio da quel livello di insegnamento più accessibile e graduale.

L'obiettivo non è solo quello di comprendere la visione della vita proposta dal Buddha, ma anche di coglierne l'evoluzione pedagogica: un cammino che, pur culminando nell'insegnamento supremo del Sūtra del Loto, non ha mai abbandonato la sapienza progressiva del Discorso Graduale. Anzi, è proprio nella continuità tra l'inizio e il compimento che risiede la profondità e la praticabilità del suo messaggio.

Che queste pagine possano offrire non solo conoscenza, ma anche un punto di partenza chiaro e inclusivo per chi desidera avvicinarsi alla via del Buddha con fiducia e passo sicuro.

Donnini, 1° agosto 2026

Rev. Keisho Adami

pubblicato da



**Associazione Buddhista
del Sūtra del Loto**

妙法蓮華經仏教協会

Myōhō Renge Kyō Bukkyō Kyōkai

Tempio Nichiren Shu Jokozan Myoshoji 浄光山 妙照寺



Via Don Facibeni, 7 50065 Pontassieve (FI)

segreteria.absl@gmail.com

revkeishoadami@gmail.com

www.nichirensyumyoshoji.com



+39 340 056 4545

Scan me!



**- NON IN VENDITA -
LIBERA DISTRIBUZIONE**