

GUIDO DA TODI

Introduzione al Buddismo Theravada

Sei dialoghi davanti al caminetto

Esiste, o monaci, un non nato, non evoluto, non fatto, non condizionato.

Se non ci fosse questo non nato, non evoluto, non fatto, non condizionato, non si potrebbe scorgere via di scampo dal nato, evoluto, fatto, condizionato. Ma poiché, invece, c'è un non nato, non evoluto, non fatto, non condizionato, si scorge una via di scampo dal nato, diventato, fatto, condizionato (Itivuttaka, 43).

Introduzione

La via del Buddha è una via di amore e di conoscenza, un viaggio senza meta, ma con una precisa direzione; un percorso dal malsano al sano, dalla malattia alla guarigione, dalla prigionia delle abitudini e dell'attaccamento alla libertà dai confini, dalla reazione all'azione, dall'illusione alla realtà, dallo stato di sonno a quello del risveglio.

Il Buddha ci parla in tempi diversi e da luoghi diversi, con linguaggi diversi. Quello che viene detto è per il bene di chi ascolta, la parola del Buddha è pragmatica, terapeutica e la terapia che il Buddha indica non è mai sintomatica; non mira alla semplice eliminazione del sintomo, ma alla scoperta del problema e delle sue origini profonde, fino alla radicale estinzione del malessere e delle sue cause.

Il sentiero che il Buddha propone di percorrere non è un sentiero di fede; la realtà va svelata, il sentiero va percorso.

Il Buddha non è un liberatore, non è un Dio, non è un profeta e non farà il viaggio per noi.

Il Buddha indica la strada, invita al viaggio. Le sue parole non consolano, non illudono non promettono; le sue parole svegliano, risvegliano.

Tutto l'insegnamento del Buddha riguarda la realtà e la mente che la percepisce. Il Buddha ci parla di noi, di ciò che è più intimamente e più profondamente in noi; il Buddha parla di noi stessi, di ciò che siamo; ci da gli strumenti per dissipare il velo di illusione che ci impedisce di vedere e ci insegna a guardare, a percepire e conoscere in profondità.

Posare lo sguardo su un oggetto significa rimanere in superficie; guardare senza vedere nulla è guardare in profondità. O, meglio: guardare senza un soggetto che guarda e senza un oggetto che viene visto è vedere la realtà.

Cosa sono soggetto ed oggetto? Cosa è l'io, l'ego; chi o cosa percepisce in realtà? E cosa viene percepito?

Andare a fondo in questa ricerca e porsi la questione in modo autentico e senza preconcetti, senza risposte preconfezionate, significa non dare nulla per scontato ed iniziare un percorso di ricerca autentico, spregiudicato, senza giudizi e pregiudizi, ma aperto e sincero.

Il Buddha non dà la risposta, ma pone la domanda fondamentale e ciò che ci propone è lo strumento, la via, l'indicazione preziosa per giungere da noi stessi alla risposta, alla verità, alla realtà ultima ed infine alla guarigione radicale e profonda, al risveglio.

Ci sono molti modi per parlare del Buddhismo, e Guido sceglie appunto di parlare, non di scrivere, proprio come facevano i mercanti e i viaggiatori entusiasti che hanno contribuito a diffondere il Buddhismo oltre i confini dell'India; proprio come facevano i Bikkhu (monaci), nei primi tempi - ed il Buddha prima di loro - oltre 2500 anni fa.

Guido non è nuovo alle tradizioni spirituali d'Oriente, ma la scoperta della via del Buddha instilla nel suo eloquio un tocco di entusiasmo, di innocenza e di ingenuità, che, invece di essere occultate nel testo scritto, vengono, al contrario, evidenziate nell'espressione verbale, nell'oralità del discorso, tanto più che l'autore non si pone come maestro o guru, ma, come qualcuno che semplicemente ha scoperto un tesoro di così inestimabile valore che non può che essere condiviso e che sembra dire ad altri che hanno iniziato, o stanno per iniziare, un cammino di ricerca: "Venite, venite a vedere, ho trovato una pista per un antico e prezioso sentiero".

La tradizione del Buddha è, infatti, una tradizione antica e si trasmette come un contagio positivo, fertilizzando e arricchendo le culture con le quali viene in contatto; è una rivoluzione dolce, non violenta; una diffusione ed una infusione di amore e di conoscenza.

Ci sono molti modi per parlare del Buddhismo, come dicevo, ma, in fondo, non si può che parlarne con il linguaggio dell'amore e della gentilezza e non si può che guardare a ciò che il Buddha ci indica con lo sguardo del principiante, dell'apprendista, del novizio; uno sguardo vergine sul mondo e sulla realtà.

Molte sono le vie d'accesso al Dharma, e nessuna è migliore o peggiore delle altre; ma, ognuna è preziosa per chi la percorre.

Da qualunque porta siate entrati, ora siete i benvenuti.

Che ogni cosa sia propizia!

Antonello Marzocchella

Rappresentante dell'Unione Buddhista Italiana

www.buddhismo-napoli.it

Introduzione dell'autore

Ritengo interessante l'ascolto di questi Dialoghi - condotti, come al solito, con stile semplice ed amichevole - perché propongono una completa sintesi ragionata della Figura di Gotamo Buddha e del Suo Insegnamento, nell'aspetto storico e nei contenuti.

I Dialoghi offrono la possibilità - a chi non l'abbia ancora avuta - di comprendere e di assimilare la superba Dottrina alla liberazione dalla sofferenza, propria ed altrui, insegnata dal primo Uomo che riconobbe integralmente il problema del samsara (catena delle rinascite) e porse una soluzione definitiva all'umanità, che ne è imprigionata.

I metodi della meditazione samatha (quella usualmente adottata dalla maggior parte delle scuole mistiche ed iniziatiche di tutti i tempi, ma che non dà la libertà all'anima) e di quella vipassana (insegnata da Buddha, 2.600 anni fa, e che può, invece, affrancarci, sin dall'attuale reincarnazione) sono stati accuratamente analizzati e spiegati nei Dialoghi, assieme all'antichissima meditazione sul respiro; poi, lungo i millenni, divenuta l'Hong So.

E' ovvio che circa 10 ore di ascolto non riescono a immettere, in modo pieno e sovrano, nel "terreno di Buddha" e a riprodurre integralmente - salvo che ai predestinati - quel respiro di cosmicità genuina, posseduto dai veri monaci buddisti e dai seguaci della Via del Dharma, liberati dai cicli delle rinascite.

Tuttavia, credo che uno schema integrale e sostanziale della dottrina dell'Illuminato - seguita, oggi, non dimentichiamocelo, da oltre 500 milioni di persone, nel mondo - sia stato raggiunto.

Ajahn Chandapalo, abate del monastero buddista Santacittarama, nella provincia di Rieti, scrisse a Guido, tempo fa: "Come il mare ha sapore di sale, in ogni goccia della propria acqua, così l'insegnamento di Buddha ha sapore di libertà in ogni suo concetto..."

L'autore si è sforzato di mostrare agli ascoltatori questa libertà, nella sua ultima fatica; e lo ha fatto con molto amore...

Possiate impadronirvi della chiave di volta delle 4 Nobili Verità e dell'Ottuplice Sentiero al Nirvana, assieme al sistema di auto-liberazione che Buddha ha insegnato 2.600 anni fa all'umanità e che ha portato fuori dalla ruota della sofferenza innumerevoli anime E divenire, così, delle donne e degli uomini felici!

Nota aggiunta: come per i precedenti audiolibri dell'autore, sottolineiamo che i testi che accompagnano i Dialoghi in MP3 non costituiscono - né vogliono farlo - un'opera letteraria, di per se stessi. Ma, rappresentano, soltanto, la riproduzione scritta, abbastanza fedele, di quanto esposto verbalmente nelle tracce sonore, contenute nel volume; ovviamente, con ogni pecca ed ogni imperfezione di stile, che caratterizzano tale tipo di prosa.

Proprio per questo, e ciò nonostante, riteniamo di avervi fornito un caldo e creativo strumento di assimilazione culturale - equiparabile a ben pochi altri.

I numeri tra parentesi, esposti con cadenza regolare, fra gli argomenti interni dell'indice di ogni Dialogo, indicano il tempo trascorso dall'inizio della registrazione sino ai contenuti così circoscritti.

Basterà, quindi, rintracciarne la corrispondenza digitale, in ore e minuti, indicata dal lettore audio che si utilizza, per ascoltare, a volontà, ogni brano prescelto.

- Primo dialogo -

Introduzione al Buddismo Theravada

Introduzione ai Dialoghi (00,01) - L'Abate buddista del monastero Santacittarama, di Rieti (00,30) - Il suo parere sul buddismo - Buddha, il primo Uomo che risolse il problema della sofferenza e ne divenne medico universale (02,00) - “Analizzate la mia Verità, come l'orafo analizza l'oro” (02,29) - L'unica cosa che interessò Buddha fu di eliminare la spina della sofferenza nell'uomo (03,35)- Il Suo Insegnamento iniziò 2600 anni fa (06,00) - Qual è la fisionomia del dolore che Buddha venne a guarire (Dukkha) (06,10)? -Oggi esistono circa 500 milioni di buddisti sulla terra (07,85) - Cosa è il sangha? (08,15) - “Stiamo parlando di te, dei tuoi problemi, del tuo dolore, del tuo gruppo familiare...”(09,45) - Le tue prossime rinascite (10,10) - Chi giunge alla rivelazione di Buddha, “era scritto dovesse giungerci” (11,35) - I due più grandi yoghi del tempo di Buddha, ai quali il Risvegliato negò la validità del loro insegnamento (14,00) - Buddha soddisfa il senso di incompletezza che ogni altra verità propone ai ricercatori (15,00) - Chi sperimenta la Dottrina di Buddha, può sperare di giungere alla libertà in questa sua stessa vita (16,25) - Cosa vuol significare e cosa porta la libertà di Buddha? (17,40) - Riscontrare la verità delle cose, da solo ed in maniera autonoma (19,00)- Non si abbandona nulla della yoga studiata, prima di conoscere Buddha; solo che Egli offre il tassello mancante a tutte le rivelazioni che lo precedettero - “Che il vostro cuore si riempia, quindi, di gioia!” - (21,00) - Studieremo, qui, la meditazione vipassana, che riesce a dare quanto non offre alcun altro metodo interiore (23,40)- La rovente “trappola di sofferenza”, in cui l'umanità è serrata, da millenni (24,00) - La tartaruga in mare, l'anello di gomma e l'incredibile dharma, che possiede l'umanità ad essersi incarnata tale (24,15) - La grande e gelosa occasione che essa ha, oggi, di trovarsi “sul Terreno di Buddha” (25,45) - Un Buddha non nasce per caso. Le sue centinaia e centinaia di rinascite preparatorie a quella finale (26,15) - Siddhodana, il padre di Buddha ed il suo regno - La madre di Buddha, Maya Devi [bella, come un giglio d'acqua] (28,00) -

La miracolosa nascita di Buddha, a Lumbini, tra gli Angeli (30,20) - I ciechi videro, i sordomuti udirono, la luce invase il mondo, gli zoppi camminarono, i fuochi degli inferni si estinsero...(31,00) - La profezia del Grande Veggente (34,00) - Siddharta significa” colui che ha realizzato il suo scopo” (35,30) - Le fonti tradizionali a cui ci si riferisce in questi dialoghi (37,30) - Il monastero buddista Santacittarama, in Italia, a Rieti, di tradizione Theravada - Cos'è la tradizione Theravada? (38,30) - I monaci buddisti di questo monastero (39,30) - Riferimenti storico-culturali della vita di Buddha (40,20) - I primi concili degli appartenenti alle comunità buddiste, dopo la morte di Buddha, per la stesura e la protezione del Suo Insegnamento (41,50) - Il “sentiero antico, già percorso dai completamente illuminati del passato”, che Buddha rivela di avere riscoperto ed offerto all'uomo (43,00) - Questo è il “solo sentiero che offra completamente la libertà” (43,30) - I “sei Buddha precedenti” a Gotamo e Quello che Egli indica, come Suo successore: “Maitreya” (39,90) - Questi dialoghi attingono alla più pura tradizione della Dottrina Buddista (44,20) - La natura ascetica ed austera della Tradizione Theravada [il Piccolo Veicolo], uno dei due rami del buddismo (47,10) - Il ricco contenuto, invece, del Grande Veicolo (Mahayana), il secondo ramo, presieduto dal Dalai Lama (49,00) - Caratteristiche formali delle due “scuole” (50,00) - Il buddismo tantrico (50,40) - I “tre canestri” della tradizione scritta buddista (52,40) - La trasmissione orale della Dottrina (54,00) - I monumenti di pietra, con i primi frammenti scritti della Dottrina, innalzati, 250 anni a.C., dal re hindu Asoka (54,00) - Il Canone originario, redatto in lingua pali (dialetto del sanscrito), nel primo secolo a.C. (55,00) - Perché “canestri”? (55,40) - In cosa consistono queste tre raccolte dei Canon buddisti? (56,15) - Spiegazione dettagliata delle raccolte (57,00) - L'ambiente protettivo, artificiosamente creato dal padre di Buddha, per proteggerlo, nella sua prima giovinezza, dai mali della vita (1,00) - Le parole che si riporta avesse detto Buddha, descrivendo questa sua esistenza dorata e lussuosa (1,01) - I preparativi per le nozze di Buddha (1,03) - I tornei fisici, le prove di intelligenza e di cultura a cui Egli venne sottoposto dai genitori delle potenziali spose, e nei quali sbaragliò guerrieri e guru famosi (1,04) - La moglie di Buddha, Yadosara e suo figlio (1,03) -L'Illuminato chiede al padre di uscire fuori dal palazzo dorato e di conoscere la vita che esiste, là, nelle strade, oltre ogni cinta protettiva (1,06) - L'apparizione dei 3 Messaggeri simbolici: la Vecchiaia, la Malattia, la Morte (1,07) - Cosa pensò, Buddha, dopo averli incontrati (1,09) - Il suo saluto alla moglie ed al figlio, prima della partenza, verso il mondo esterno, dove avrebbe cercato la soluzione definitiva al dolore umano (1,12) - Le tentazioni di Mara (la forza oscura del mondo), per trattenerlo dalla ricerca dell'ultimo sentiero alla libertà (1,13) - Siddharta ha 30 anni. Passeranno 5 anni, prima della sua definitiva illuminazione (1,13) - L'incontro di Buddha con i due grandi yoghi Alara Salama e Ramaputta ed il Suo rifiuto dell'insegnamento ricevutone, che non offriva la libertà finale. I due yoghi rappresentano simbolicamente il vertice della meditazione e dell'ascesi comune a tutti gli spiritualisti, prima che essi giungano alla Rivelazione dell'Illuminato (1,14) - Qual è il tassello finale, che manca? (1,18) - L'incontro di Buddha con i suoi cinque nuovi compagni di ricerca: gli asceti della sofferenza fisica (1,20) - La ricusazione di questa vita di ascetismo, dopo cinque anni di cilici e di digiuni (1,21) - La Sua vittoria sullo yoga, con il raggiungimento dei 4 massimi gradi di concentrazione meditativa (1,22) - La finale meditazione, ai piedi dell'albero di fico indiano. Il ricordo delle centinaia di migliaia di sue reincarnazioni passate, e dei cicli cosmici vissuti [prima rivelazione](1,23) - La realizzazione della grandiosa legge del karma, che determina gioia e dolore ad ogni universo, ed alle sue parti [seconda rivelazione] (1,25) - La visione dei mondi infernali e di quelli celestiali (1,26) - Il finale palesarsi dell'ultimo meccanismo di dolore umano e della chiave idonea a superarlo definitivamente [terza rivelazione](1,28) - Gli “inquinanti”, causa di ogni sofferenza individuale - La riscoperta dell’antico sentiero, già percorso dai perfettamente risvegliati del passato”; ossia, l'Ottuplice Sentiero - (1,29) - “Il non nato, il non-sè; la suprema liberazione dalla morte, dalla sofferenza, dalla malattia, dalla vecchiaia; il nirvana” (1,32) - La decisione di Buddha di non rivelare l'ultima, sfolgorante verità sulla vita e sulla morte, a causa della sua difficile comprensione, da parte della media umanità (1,35) - L'intervento diretto di Brahma, che appare a Buddha, e Lo prega di desistere dalla sua decisione, in favore e per amore di coloro che, nel mondo, hanno solo “un leggero strato di polvere sugli occhi”; ma, sono pronti, però, a comprendere ed utilizzare l'ultimo meccanismo liberatorio della vita (1,38) - L'incamminarsi di Buddha verso l'umanità, per dare inizio alla sua missione incredibile (1,41) -

Introduco una nuova serie di dialoghi, con la grande speranza che siano portatori di quel tasso di pace, a tutti voi, quanta ne hanno data a me.

Conosco un monaco buddista molto illuminato, che appartiene al Monastero Santacittarama - il solo monastero in Italia, accettato dall'Unione Buddhista Italiana, dal pensiero buddista orientale, che, pensate, è arroccato a Rieti.....abitato da buddisti, frequentato da amanti di questo magnifico Pensiero... Ebbene, questo illuminato monaco - delizioso, pieno di humor, mi scrisse, una volta: "...Guido, come l'oceano ha sapore di sale, in ogni sua parte, così l'insegnamento di Buddha ha sapore di libertà in ogni suo concetto..."

In questo dialogo introduttivo parlerò della figura di Buddha; ma, cercheremo, assieme, di coglierne l'aspetto più vero, più intimo; l'aspetto del primo uomo totalmente illuminato sulla terra, che divenne, per amore di ognuno, "medico della sofferenza".

Buddha diceva a tutti coloro che si affollavano attorno a lui: "...Ascoltate... come l'orafo saggia l'oro, lo gratta con il suo strumento per vedere se è valido, se è puro, così voi dovrete analizzare ogni verità che io vi dico, perché essa è talmente diversa - pure essendo allineata alle più nobili realtà interiori dell'uomo - che

è necessario che ognuno di voi, come ho fatto io, la mediti, la controlli, la rifaccia propria. O entreremo in quel duro, in quel doloroso mare di teoria, il quale, piuttosto che portarvi fuori dal ciclo del Samsara, dal ciclo delle incarnazioni, vi ci immergerà di più....."

Tenete presente allora - mentre noi facciamo questa breve introduzione, e ci conosciamo, e cerchiamo di diventare amici - tenete presente che la figura di Buddha non ha quasi nulla di religioso, nel significativo che si intende dare a questo termine.

Buddha venne a noi come medico, perchè l'unica cosa che lo interessava era eliminare la spina della sofferenza universale dal vostro io. A Buddha interessava guarire l'uomo dalla sofferenza. Punto e basta.

Tanto è vero che, spesso e volentieri, di fronte ai sofismi filosofici che gli intellettuali del tempo gli proponevano, egli tagliava corto e indicava sempre che era profondamente appassionato a che l'uomo - ossia, te, che mi ascolti - uscisse fuori dalla trappola del dolore, dal Samsara.

Quando questa verità incominciò ad essere portata dai primi ricercatori spirituali, qui, dall'oriente in occidente, ecco che nacque la parola "buddista".

Ma, in India, coloro che ascoltavano il Buddha, venivano, invece, chiamati "seguaci del Dharma"

Capiremo, poi, meglio, cos'è il Dharma....

Abituiamoci, quindi, sin dall'inizio della nostra introduzione, a pensare a Buddha come ad una esplosione di luce, venuta sulla terra ad insegnarci il modo per non soffrire più e - questo è importante - a considerarci un gruppo integrale, da portar fuori dal dolore; in cui sono inseriti l'uomo, l'animale, ogni specie vivente. Noi stiamo iniziando, adesso, una serie di dialoghi, che ci addestreranno - secondo un antichissimo insegnamento, che è cominciato 2600 anni fa, dalla nascita di Buddha - a vincere la sofferenza umana. Vedremo l'ampia e sottile gamma del dolore.

E' martellato l'uomo, è martellata la donna... tu... in questo dolore... perchè anche lo stress, anche le angosce, anche gli aspetti spirituali ci fanno fermentare, ogni minuto che passa nella vita...ebbene, questo è chiamato il dolore. Non consideriamo il dolore come qualche cosa di estremamente acuto. Certo!.. esiste quel tipo di dolore. Ma io sono abituato a spiegare ai miei

amici quanto, per la maggior parte del suo tempo, l'uomo soffre a causa della rovente goccia costante, che gli penetra all'interno, che lo brucia, nei suoi aspetti di abitudine esistenziale.

Come le paure, come le angosce, come le solitudini e tante altre realtà psichiche. Ebbene, per il 90 per cento l'uomo è schiacciato da tale tipo di dolore.

Impareremo, con questi Dialoghi, a costruirci un atteggiamento interiore, che, utilizzando specifiche meditazioni, man mano ci sfilerà via da una simile sofferenza.

Ecco, cosa ci insegna Buddha. Perché Buddha è venuto per tutti quanti noi.

Ricordiamoci, cari amici, che oggi, più o meno, sono 500 milioni i buddisti e che l'insegnamento di Buddha viene portato avanti da circa 2600 anni, con fedeltà e con costanza, da quel magnifico assieme di monaci, chiamato Sangha; una comunità che lo stesso Buddha creò, quando iniziò a divulgare il suo sistema della liberazione assoluta: le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero. Pensate, che il Sangha è continuato ad esistere, ininterrotto, sino ad oggi ed è il più antico sistema conventuale, di persone, di mistici, che abbia vissuto e divulgato l'insegnamento del loro Fondatore, sino ad ora, incessantemente.

E' la più antica Dottrina che esista, coordinata in un ordine monastico. Esprimiamo, perciò, un senso di rispetto, a quanto siamo per affrontare...

Quindi (voglio insistere su questo concetto, anche se è un po' scabro) quanto abbiamo detto sinora sarà molto interessante.

Noi stiamo parlando di te, dei tuoi problemi attuali; stiamo parlando della tua felicità, del tuo gruppo familiare, di chi tu ami, e di chi tu non ami. Ecco, è il tuo dolore, sono le tue angosce, sono le tue preoccupazioni del domani; del domani in questa vita, ma anche del domani, aldilà di quelle che sono le prossime tue rinascite. Questo è importante...

Vogliamo - e non è una battuta - costruire, scolpire, man mano, nel tuo cuore quel sorriso dolce e tenero di gioia assoluta che le statue, le iconografie di Buddha - certo, con una precisa ragione - ci mostrano, sempre.

Perciò è profondamente pragmatico l'insegnamento di Buddha. Lo vedremo!

Preparati, di conseguenza, ad una bella sorpresa, a delle belle teorie. Ti auguro di cuore che quanto tu sentirai ti dia qualcosa, finalmente, di nuovo. Di nuovo e di vero! E che tu possa essere liberato e liberata!

In linea di massima, chi ascolta questi dialoghi è uno studioso, ha seguito le letterature spirituali, iniziatiche. E', comunque, attratto dall'argomento.

Debbo proprio dire che è tradizione, da parte di chi sa, rendersi conto ed affermare che chi giunge al messaggio, alla rivelazione dell'Illuminato, di Buddha è perché doveva giungerci.

Avete percorso, attraverso le rinascite, tutti quanti voi, uomini, donne, (e, poi, il fatto di essere uomo o donna, nella nostra conoscenza è poco importante, perché l'anima - lo sappiamo - segue dei cicli, in cui si manifesta sotto aspetto femminile e sotto aspetto maschile) ecco, voi avete seguito molte reincarnazioni, e abbiamo tutti sofferto tanto, in esse.

Tra poco, parleremo della vita di Buddha.... anche se non approfondiremo molto ancora (lo faremo nei prossimi incontri) quanto Egli ha detto e né il tipo di meditazione che vi verrà insegnato in questo ciclo di dialoghi... Parleremo della vita di Buddha; ma, per adesso, diciamo solo alcune cose che saranno, poi, utili.

Mettendo assieme tutti i tasselli che, di tanto in tanto, scaturiscono, mentre mi ascoltate, vedrete che essi vi indicheranno qualcosa di omogeneo, più avanti. ...Allora, l'uomo ha cercato attraverso i tempi, sempre - come una pianta che ha le radici immerse nel cielo, ma non può ancora svellersi dalla terra che lo imprigiona - ha cercato la libertà.

La nostalgia del cielo, è vero, no?...Lo sai che lo hai fatto in passato, e lo hai fatto in questa vita. Abbiamo tutti cercato, con l'aiuto dei libri, dei testi, dei guru, dei maestri, dei fratelli più grandi, delle sorelle più grandi, di costruire "la scala d'oro". Ecco, costruire!

Siamo arrivati tutti, anche più di quanto non lo immaginiamo, al pinnacolo della materia, tramite lo studio del nostro esoterismo. Infatti - lo vedremo dopo - quando Buddha ha utilizzato tutti i metodi di ricerca e arriva ai due più grandi guru del suo tempo, che riassumevano in sé la conoscenza dell'India, dello Yoga, dello spiritualismo; e quando costoro gli ebbero esposto la sintesi della conoscenza spirituale dell'India, Buddha abbandona questa loro rivelazione, e dice: "No, non mi soddisfa! Non è completa questa vostra verità, che mi insegnate".

Ecco, io vi aggiungo: quelli che veramente sono predisposti, quelli che sono giunti per karma, qui, in questo dialogo, sono tutti pervenuti allo snodo particolare in cui il Grande Illuminato vi dirà finalmente la verità.

Perché, questa serie di incompletezze, di insoddisfazioni..... di studiare, analizzare varie teorie, vari yoga... ma, ritrovarsi, la sera, dopo delle lezioni, e dire: "...Vabbè, ma che cosa mi manca? Io non ho raggiunto ancora quello che da anni cerco..."

... ebbene, ciò ve lo chiarirà Buddha!...

Questo io volevo dirvelo! Questo provano tutti i predestinati, appena toccano la rivelazione di Buddha!

Amici miei, sorelle mie, cominciate con fiducia, con speranza, questo cammino, assieme a me, nel terreno del grande Illuminato. Del primo uomo che ebbe su questa terra la totale visione ultima delle cose, in quanto (e ciò lo possono testimoniare migliaia di buddisti) "... se sperimenterai questa verità, otterrai la libertà in questa stessa vita ." Viene detto che la vera emancipazione esplode all'improvviso, deflagra all'interno quando voi siete maturi, e realizzerete quanto vi verrà rivelato...

E' affermato che, una volta raggiunta questa verità, si realizza una promessa, che ha migliaia di testimoni: sarete affrancati!

Ora, cosa vuol dire, ciò? E' chiaro che esser liberi dentro è un epifenomeno che voi proverete nel conoscere le Quattro Nobili Verità (anzi, le Quattro Verità che rendono Nobile), l'Ottuplice Sentiero

Potrete anche attraversare dei momenti, diciamo così, di turbamento; dei momenti in cui la Forma cercherà di vincere, e il vecchio karma tornerà a cingervi con le sue urticanti braccia.... ma non importa.... Perché, dentro, saprete come sono le cose, le toccherete!

Il mio caro amico, Ajahn Chandapalo, il monaco del convento buddista Santacittarama, mi diceva, all'inizio: "Guarda, studia ed approfondisci queste verità, perchè ti renderanno, finalmente, capace di controllare e di riscontrare la realtà delle cose, da solo".

Sono - lo capisco - parole forse un po' vuote, quelle che dico, adesso; ma, abbiate pazienza... la serie di dialoghi contempla, con equilibrio, una successione di rivelazioni... ed, allora, tenete, per adesso, sospeso il vostro giudizio, fino a quando noi non arriveremo al termine. Fino a trovarvi in grembo questo grande dono che l'Illuminato fa all'umanità. Ricordiamoci, per favore, solo una cosa... Voi non abbandonerete nulla di quello che avete studiato sino ad ora, anche se vi ho detto che stiamo per entrare in un sentiero, in un'atmosfera, in un tempio del tutto avulso, come natura e come contenuti, da quel che, fino ad oggi, la maggior parte di voi ha studiato.

La meditazione e tutto ciò che rappresenta il fiore dell'esoterismo, della yoga, prodotti in questo pianeta, nel tempo e nello spazio, si protendono - lo ripeto - come un ramo profumato, verso il cielo; ma, restano statici, tali argomenti, fino a quando (ecco, questo vorrei che voi comprendiate..) non interviene il grande Illuminato a inserire nel cuore di questo ramo - che si espande, ma che è, comunque, incompleto... - ad inserire un tassello: il tassello del risultato della sua grande illuminazione, che completa ogni altra conoscenza.

Quindi, noi approfondiremo il Grande Argomento... il frammento del mosaico, che manca, oggi, alla comune conoscenza.

E spero, spero vivamente, che il vostro cuore si riempia, e che raggiungete quella gioia che vi riveli quanto, simbolicamente, è chiamato il Nirvana. Cioè, quanto promette il grande Illuminato a tutti. Con amore, con pazienza, con realismo, nella nostra serie di dialoghi esamineremo assieme l'unica strada tradizionale, che, da 2600 anni, porta fuori dalla sofferenza e dalle rinascite l'uomo e la donna comuni.

Studieremo anche un certo tipo di meditazione, la Vipassana, come è chiamata; che vi aiuterà quotidianamente a conquistare, a stringere le redini sul cavallo della Materia e, finalmente, a raggiungere, lì dove voi vi trovate, la libertà.

Ad aromatizzare la materia attorno a voi e a riuscire a vedere l'onda delle cose come l'ha vista il nostro grande Tathagata; ossia, Gotamo, il Budda - "Colui che non ritorna".

Con l'analisi delle grandi ere planetarie, lunghissime, viste attraverso la storia che conosciamo - dagli Egizi, dai Persi e dal Medioevo - e anche attraverso i cicli narrati dai Veda indù, che sono il ceppo culturale più antico della terra, ebbene si ha un po' l'impressione, evidentemente, che le umanità che si sono succedute sul nostro pianeta abbiano avuto soltanto una grande sfortuna. ...Perché, in effetti, c'è una serie di guerre, di dolori... Lo stesso Gotamo è venuto proprio per toglier via da tanta sofferenza l'uomo. Mi torna in mente lo strumento di tortura, che, durante il Medioevo, veniva, purtroppo, adoperato: si chiamava "la vergine di ferro". Si collocava, dentro una statua cava - che si apriva e si chiudeva, piena di punte acuminate - un essere umano e lo si faceva morire così.

Beh! E' esagerato questo aspetto, ma, bene o male, l'uomo è, sovente, intrappolato in una simile sofferenza psichica.

Però, attenzione, vorrei chiarire una cosa: se andiamo ancora più nel profondo delle Sacre Scritture, addirittura anche di quelle buddiste, si parla dei cieli che esistono, delle origini dei mondi, dei Deva - o degli Angeli - e, state a sentire..... si dice che, se per caso, sui flutti e sulle

onde di un oceano si getta un piccolo anello di gomma... che resta, lì, a muoversi, a galleggiare, sbattuto a destra e a sinistra.... e se dalle profondità dell'oceano sale su una tartaruga, e caso vuole che, il suo nasino, il suo beccuccio, essa lo infili proprio in questo anello (è un caso che capita, forse, ogni eone, ogni milione di anni, perchè pensate un pò, una tartaruga sale e va a infilarsi là dentro....)...ebbene, è più probabile che avvenga questo, piuttosto che tu, che mi stai ascoltando, possa assumere (quanto è preziosa l'incarnazione o la rinascita umana!)... un corpo umano, o di donna.

Ecco, viene considerato un gioiello rarissimo il fatto che noi si abbia questa possibilità, di fronte a tutti gli altri regni della natura...di possedere un cervello umano, un corpo umano, e potere, quindi, vivere e capire... e studiare il Dharma, come lo spiega la venuta di un Buddha. Difatti - ciò dobbiamo intuire - è una grande e gelosa occasione che ci si presenta, di conoscere un Avatar come il Buddha! Fate tesoro di quello che ci espongono le grandi scritture.. e pensate anche un'altra cosa: sto, appunto, adesso, per delinearvi, sommariamente, l'aspetto storico della nascita di Gotamo, il Buddha... ma, ricordatevi, che la tradizione dice che un Buddha non nasce per caso.

Intanto, ci sono centinaia e centinaia di rinascite che egli ha fatto precedentemente, come Bodhisattva...per raggiungere le qualità che l'avrebbero trasformato nell'attuale Salvatore degli uomini. E, quindi, un Buddha attraversa anche lui le esperienze dell'umanità; le attraversa tutte, fino a quando entra in situazioni ed in vite dedicate, sì che la terra lo prepari a diventare un Salvatore di uomini.... ed ecco che, finalmente, appare il Buddha in una incarnazione precisa, che egli esegue, estinguendo la sua missione.

Ecco, questo volevo un po' accennarlo.

Buddha è un meccanismo cosmico molto più importante di una nascita casuale. Nella regione nord-orientale dell'India, alle pendici dell'Himalaya, a nord-est di Benares, esisteva una terra che non è meglio identificata se non attraverso il nome dei suoi regnanti: dei Sakya. Questa terra era governata da Kapilavatthu; un re della stirpe dei Sakya, che la storia dice fosse un re, oppure un grande uomo di stato, un potente... comunque molto riverito, che si faceva chiamare Gothama.

Il suo nome era Suddhodana, o “puro riso”; e questo re aveva una moglie: Mayadevi. Io sono convinto che, parlando di questi Grandi Esseri (stiamo riferendo della nascita di Buddha, del padre di Buddha e della madre Mayadevi....) quando essi nascono, veramente l'uomo è cieco... Perché, se facesse attenzione, si accorgerebbe dei miracoli che accadono, in quel momento, in tutta la terra, mentre essa si trova in procinto di ospitare un re della natura...

Questo, è un aspetto tra i più dolci, che si possano descrivere. Vediamo la Vergine con Gesù.... e vediamo Mayadevi, bella e simile ad un giglio d'acqua, come la chiamavano, e pura nella mente, quale fiore di loto: la mamma di Buddha. Una madre, che visse sulla terra, non corrotta dal desiderio e totalmente immacolata. A questo punto della narrazione, percependo che una creatura era pronta nel suo seno, Mayadevi avvisò il suo re, Gothama, che la maternità era vicina, e chiese le venisse accordato di andare a casa dei suoi genitori. Suddodhana, ansioso per lei e per il bambino, acconsentì volentieri alla sua richiesta. Decise di mandarla dai suoi parenti.... Continuiamo, leggendo alcuni passi dal “Vangelo del Buddha”, di Paul Carus.

“A Lumini, vi è un bel boschetto, e quando Mayadevi passò attraverso di esso, gli alberi erano pieni di fiori fragranti, e molti uccelli stavano gorgheggiando sui loro rami. La regina, desiderando andare a spasso, attraverso gli ombrosi vialetti, lasciò il suo baldacchino dorato, e, quando giunse al gigantesco albero di sala, nel mezzo del boschetto, sentì che la sua ora era

venuta. Lei si sorresse ad un ramo, i suoi attendenti appesero una tenda davanti a lei e si ritirarono.

Quando le arrivò il dolore del travaglio, quattro angeli, puri di mente, del grande Brahma, sostennero un rete dorata per ricevere il bambino, che uscì dal lato destro di lei, come il sole che sorge, brillante e perfetto.

Gli angeli di Brahma presero il bambino mettendolo davanti alla madre e dissero: “Allietati, o Regina, da te è nato un figlio potente!”.

Ai suoi piedi c'era un'anziana donna, che implorava il cielo di benedire il bambino. Tutti i mondi furono avvampati da una forte luce. I ciechi riottennero la vista, con il desiderio di vedere la prossima gloria del Signore. I sordomuti parlarono tra di loro dei buoni auspici, che indicavano che vi era stata la nascita del Buddha. Le persone curve ritornarono dritte. Gli zoppi camminarono; tutti i prigionieri furono liberati dalle loro catene e i fuochi di tutti gli inferni furono estinti.

Non c'era nessuna nube nel cielo, e i ruscelli inquinati ridivennero puri e chiari, mentre una musica celestiale attraversava l'aria e gli angeli si allietavano di gioia e gaiezza.

Con imparziale gioia altruistica essi erano lieti per il bene della legge, perchè era l'ora di ottenere la liberazione per la creazione, sommersa nell'oceano del dolore.

Le urla delle bestie feroci furono fatte tacere, tutti gli esseri malevoli ottennero un cuore amorevole, e la pace regnò sulla terra.

Solo il perfido Mara ne fu addolorato e non si allietò. I Re Naga, desiderando mostrare sinceramente il loro rispetto per l'eccellentissima legge, poichè essi avevano già onorato i precedenti Buddha, andarono, allora, a salutare il grande Bodhisattva.

Essi cosparsero, di fronte a lui, fiori di mandarino, allietandosi con gioia sincera nel porgere il loro religioso omaggio.

Il re padre, valutando il significato di questi segnali, ora era pieno di gioia, e ora dolentemente angosciato. La regina madre, vedendo il suo bimbo e la commozione che la sua nascita aveva creato, sentì nel suo timoroso cuore i tormenti del dubbio.

Ora, in un boschetto vicino Lumbini, vi era a quel tempo un rishi, di nome Asita, che conduceva una vita da eremita. Lui era un bramano di dignitoso aspetto, famoso non solo per la sua saggezza ed erudizione, ma anche per la sua abilità nell'interpretazione dei segni.

Così il re lo invitò a vedere il bambino reale.

Il veggente, guardando il principe, pianse e sospirò profondamente. E quando il re vide le lacrime di Asita si allarmò e chiese: “Perchè mai la vista di mio figlio ha provocato dolore in te?”.

Ma, il cuore di Asita presto si allietò, e sapendo che la mente del re era rimasta perplessa, si indirizzò a lui dicendo: “Il re dovrebbe sentire grande gioia, come quando c'è luna piena, perchè egli ha generato un figlio meravigliosamente nobile. Io non adoro Brahma, ma adoro questo bambino, e gli dei nei templi discenderanno dai loro luoghi di onore per adorarlo.

Bandisca, quindi, il re ogni ansia e dubbio. Gli auspici spirituali manifestati indicano che il bambino ora nato porterà la liberazione al mondo intero. Tenendo a mente che io stesso sono vecchio, in base a ciò è che io non sono riuscito a trattenere le lacrime. Perché, ora, la mia fine sta venendo. Io non potrò vedere la gloria di questo bambino, perchè questo tuo figlio dominerà il mondo. Perchè lui girerà la ruota dell'impero. Egli, o sarà un Re dei re, che governerà tutti i paesi della terra, oppure diventerà un Buddha.

Egli è nato per il bene di tutto ciò che è vivente. Il suo puro insegnamento sarà come la spiaggia, che accoglie il naufrago. Il suo potere di meditazione sarà come un fresco laghetto, e tutte le creature che sono riarse con la siccità della concupiscenza, potranno liberamente bere in esso.

Egli farà sorgere la nube della sua misericordia sul fuoco della bramosia, cosicché la pioggia della legge, il Dharma, possa estinguerlo. Egli aprirà i pesanti cancelli dello sconforto e dell'abbattimento e darà liberazione a tutte le creature prese in trappola, nelle maglie auto-intrecciate della follia e dell'ignoranza. Il Re della Legge è arrivato per liberare dalla schiavitù tutti i poveri, i miseri e gli indifesi.”

Quando i reali genitori sentirono le parole di Asita si rallegrarono nei loro cuori, e chiamarono il loro neonato infante Siddharta, cioè “colui che ha realizzato il suo scopo.”

E la regina disse a sua sorella Prajapati: “Una madre che ha partorito un futuro Buddha, non partorirà mai più un altro bambino. Io presto lascerò questo mondo, il re, mio marito e Siddharta, il mio bambino. Quando io sarò andata, sii tu una madre per lui.”

E Prajapati pianse e promise. Quando la regina lasciò la vita, Prajapati prese con sé il giovane Siddharta e lo allevò. E come la luce della luna, che aumenta a poco a poco, così il bambino reale, giorno dopo giorno, crebbe nella mente e nel corpo. Veridicità ed amore presero dimora nel suo cuore. Quando fu passato un anno dalla morte di Mayadevi, il re Suddodhana fece di Prajapati la sua regina e non ci fu più una matrigna migliore di lei.”

Prima di proseguire nel narrare la fantastica, la poetica vita di Buddha, volevo dare, a voi che ascoltate, alcune indicazioni in proposito a questo primo dialogo. Diciamo che, come in tutte le prefazioni, questo primo dialogo indica anche alcuni aspetti della tradizione, alcuni aspetti storici, che sono abbastanza lontani dalle creatività mentali e dall'approfondimento interiore che caratterizzerà i nostri futuri incontri.

Volevo anche sottolineare alcune notizie, che vi possano tranquillizzarvi sulle le fonti a cui, personalmente, mi affido, in riferimento alla teoria ed ai concetti fondamentali, che io vi esporrò prossimamente.

E' importante, allora, che, a questo punto, io apra una parentesi.

Subito dopo la morte del Buddha, i componenti più anziani del Sangha (sapete, quella comunità spirituale che, fino agli ottanta anni, momento della sua morte, Egli raccolse attorno a sé)...questi componenti si riunirono in un concilio, per raccogliere e recitare un corpo di insegnamenti, chiamati Dhamma Vinaya.

Queste fonti io le consulto, come sono state pubblicate sul web da quel convento... che noi amiamo molto, perchè è un'oasi di puro buddismo, chiamato Santacittarma, a Rieti,...un convento di tradizione theravada.

Vedremo che - più avanti ve lo spiegherò - esistono due rami della scuola buddista: il Piccolo Veicolo e il Grande Veicolo. Quindi, da dove traggo personalmente le notizie storiche e il profilo degli insegnamenti del Buddha, nei presenti dialoghi?

Intanto, dalle esposizioni illuminate che questa accolta di monaci buddisti, molto istruiti e molto pieni dell'originale spirito del Buddha, mi danno e ci danno sul web.

Se andate al sito www.santacittarama.altervista.org troverete questi testi... e, in più...io mi rifaccio a quello che è il nodo più fondamentale, come vedremo, dei contenuti buddisti, chiamati della scuola Theravada; o se vogliamo “la scuola degli anziani.”

Io adesso leggerò alcuni brani, e, ripeto, lo farò soltanto in questo dialogo; perchè ovviamente non possiamo molto costruire con la fantasia, con la ricerca, lì dove bisogna invece dare dei dati precisi e storici.

Compete al primo dialogo iniziare, varare l'impostazione storica del Buddha, per poi creare altre conversazioni, che si occuperanno della meditazione, della costruzione interiore e di tante nuove cose...staccati un po' dalla regola storica che stiamo seguendo adesso. Quindi, vi ripeto - e ciò lo dico anche per la vostra tranquillità - imposterò e terminerò questo il dialogo, continuando con qualche lettura, che io estraggo, adesso dalle notizie, dai contenuti che ci dà il convento Santacittarama; che, a sua volta, le basa sulle pure scritture buddiste.

Dunque, subito dopo la morte del Buddha, i componenti più anziani del Sangha si riunirono in un concilio per raccogliere e recitare un corpo di insegnamenti chiamato Dhamma Vinaya.

Successivamente, si tennero almeno altri due importanti concili: il primo, cento anni dopo la morte del Buddha, e il secondo 236 anni dopo la sua morte, durante il regno di Asoka, attorno al 250 a.C.

In questi concili più recenti il Dhamma Vinaya - cioè, il corpo degli insegnamenti di cui stiamo parlando - fu recitato ancora una volta, e vi furono aggiunte altre parti.

Nella traduzione buddista canonica gli insegnamenti del Buddha vengono collocati ben al di sopra della sfera di una particolare figura storica.

C'è un passaggio, infatti, negli insegnamenti canonici, in cui il Buddha stesso dice di aver trovato il cammino antico, il sentiero antico già percorso da tutti illuminati dal passato.

In pratica, vorrei evidenziarvi la preziosità dell'argomento che abbiamo affrontato, sin qui: il buddismo; e dobbiamo iniziare a riconoscere che, in effetti, esiste un solo sentiero diretto, alla libertà finale, e che il Buddha ce lo ha indicato; ovvero, il sentiero antico.

Direi, ancora, che questa indicazione è rafforzata dal fatto che i testi più antichi del canone buddista forniscono i dettagli sulla vita di sei Buddha precedenti, vissuti in epoche più remote, e di un Buddha futuro: Maitreya.

In questi dialoghi, quindi - ci tengo molto a sottolinearlo - noi ci troviamo (e proseguiremo ancora) nella più piena, pura e cristallina tradizione buddista.

I nostri dialoghi, amici miei - su ciò vorrei essere chiaro - non intendono rappresentare una raccolta storiografica, accurata, di tutto il buddismo antico e moderno. Sarebbe francamente un calco, una ripetizione delle migliaia e migliaia di testi che esistono.

Devo confessare, che il mio desiderio - sempre se ci riuscirò - è quello di darvi, in nuce, la sostanza del meccanismo, della chiave che ci ha portato Buddha.

Diciamo che - ancor prima, ripeto, di finire, la magnifica descrizione della storia del nostro Eroe, di Gothamo Buddha - alcune notizie comunque storiche bisogna pur che io le dia.

In effetti, oggi, circa 2600 anni dopo la nascita del buddismo, gli stessi buddisti si dividono - è bene io evidenzi certe indicazioni - in due grandi rami, in due grandi strutture.

Oggi c'è il buddismo Theravada, o Hinayana: il piccolo veicolo, così chiamato. Già lo abbiamo accennato!

Quando Buddha lasciò questo piano fisico, un gruppo ristretto di discepoli decise: "Perché noi non cerchiamo di conservare esattamente quello che Lui ha detto?". Ecco perché questo ramo è chiamato "il buddismo degli anziani". Devo confessare che è il ramo che io, personalmente, seguo. E allora venne creata la struttura, che tuttora esiste, del buddismo Theravada.

Diciamo che, in pratica, è molto scarno l'insegnamento di questa struttura. Si insegna profondamente cosa siano le Quattro Verità che rendono nobili (preferisco - come molti altri - chiamarle le "Verità che rendono nobili", piuttosto che le "Quattro Nobili Verità"); l'Ottuplice Sentiero e il sistema di applicazione pratica della meditazione Vipassana, che fa raggiungere la libertà, in colui che ne segue il sentiero.

Diciamo, ancora, che si tratta di una corrente austera, un po' difficile ed ascetica; che viene professata, nasce e si espande, dalle regioni dello Sri Lanka, del Laos, della Cambogia, della Thailandia, e del Myanmar: una corrente, denominata "il Piccolo Veicolo".

Poi, abbiamo il Grande Veicolo: la seconda, grande struttura del buddismo, che si contrappone, un po', al Piccolo Veicolo. Come, in riferimento alla religione cattolica esiste il Papa, così c'è, oggi, il Dalai Lama, nobilissima persona; tenero, dolcissimo Capo Spirituale - oggi avversato dalla Cina e cacciato in esilio dal Tibet - che è, appunto, il Padre spirituale di tutta questa seconda branca del buddismo; professata in Vietnam, in Tibet, in Giappone, a Taiwan, Mongolia e Korea... e che viene chiamata il Grande Veicolo.

Devo aggiungere che questo termine - Piccolo Veicolo - venne coniato da qualche buddista del Grande Veicolo, non dico con un senso dispregiativo, ma, dandone un senso molto, molto limitativo.

E', difatti, ricco, diciamo così, il contenuto formale del Mahayana: il buddismo del Grande Veicolo. E mentre il primo, il theravada, asserisce che l'uomo contiene in se stesso il principio della buddità, per cui ogni individuo può e deve arrivare alla liberazione, da solo, ovviamente... con quella scala, con quella bussola rivelata Buddha, il Mahajana afferma che l'uomo arriva al termine di ogni sua sofferenza, tramite il Bodhisattva, tramite l'aiuto di forze estranee a lui.

Vediamo anche un terzo pollone, che nasce dal veicolo Mahayana - il Grande Veicolo (quello, ripeto ancora, sacralizzato dal Dalai Lama); ed è il buddismo tantrico, che si sviluppa, ancora oggi, in Nepal e, maggiormente, in Tibet .

Mentre il theravada è molto scarno, nel suo aspetto esoterico ed espone e dice quanto il Buddha ripeteva ai suoi discepoli; ossia: - “..Non vi ho dato cose occulte, non vi ho dato cose esoteriche...” - un metodo che ha aperto la luce del giorno (seguitelo!.. seguitelo..), il Mahayana, invece, tramite rituali tantrici, rituali magici, si effonde di più su quello che sono gli aspetti dei chakra, dei centri eterici, dei poteri angelici, dei demoni, e così via.... Con ciò che vi ho appena indicato, ho, quindi, impostato, genericamente, le divisioni fondamentali del buddismo.

Abbiamo iniziato a dire della nascita del Buddha; ne abbiamo collocato l'esistenza in un determinato periodo, in una determinata situazione geografica e abbiamo delineato in maniera molto sintetica la struttura del buddismo attuale.

Quello che voglio sottolineare è che i nostri dialoghi non intendono dettagliare al massimo gli aspetti culturali del buddismo...forse, non ne sarei, francamente, neanche capace.

Parleremo dei “tre canestri”; ossia, delle letterature, conservate dai buddisti, e da dove fiorisce tutto quanto il sistema... i vangeli, i sutra... le parole del Buddha; e, poi, continueremo a descrivere la magnifica vita di questo Buddha storico, per concludere l'attuale dialogo.

Nel prossimo incontro entreremo in quella che è, veramente, la carne viva, eucaristica della rivelazione di Buddha. Quindi, per completare le esigenze laconiche, sintetiche, di storicità dei nostri dialoghi, voglio sottolineare ancora qual è la fonte a cui si riferiscono, storicamente parlando, tutti i buddisti e i simpatizzanti di questa Dottrina.

Intanto, amici miei e amiche mie, chiariamo subito che tutto l'insegnamento di Buddha, è stato, all'inizio, tramandato oralmente; poi, si cominciò a scriverlo, a fissarlo.

I frammenti scritti più antichi li troviamo in monumenti di pietra, innalzati dal grande re hindu Asoka, verso il 250 a.C. Nacquero, in quel periodo, delle controversie, delle eresie dottrinali - come succede spesso - e furono indetti vari concili, con lo scopo di proteggere, per iscritto, la dottrina del grande Illuminato.

Oggi, noi abbiamo la raccolta ufficiale dei testi sacri, chiamato “Il Canone” - che è redatto, in lingua “pali”.

La lingua pali è un dialetto del sanscrito hindu, parlato nel primo secolo a.C. Quindi, vedete, dal 250 - il periodo del re indiano Asoka, (a cui, forse, dobbiamo la continuità del buddismo, la protezione del buddismo nel mondo) - ecco che arriviamo al primo secolo a.C., in cui fu creato il canone buddista, redatto in lingua pali. E in cosa consisteva?

Poiché, a suo tempo, si scriveva sulla pergamena, e le pergamene - quando diventavano 7 o 10... un certo numero - era buona norma conservarle in canestri, ecco che, allora, questo canone - cioè, l'assieme di tutti i testi sacri, - fu chiamato il Tripitaka, che, letteralmente, significa “ i tre canestri”... proprio perché, simbolicamente, i tre canestri contenevano il triplice canone delle scritture buddiste. Infatti, le scritture buddiste oggi si compongono di tre raccolte.

La prima raccolta si chiama: il Vinaya Pitaka, ed è un canestro, una collezione scritta delle discipline delle tante comunità monastiche del Sangha, dei monaci buddisti; e contiene, tale primo canestro simbolico, le 227 regole, o Sutta, che riguardano i rapporti economici, la vita, il modo di vestirsi, i cibi, l'abitazione dei monaci...del Sangha, come si suol dire.

Poi, abbiamo un secondo canestro - perché, ripeto, è triplice il canone delle scritture buddiste - che si chiama il Sutta Pitaka; si tratta del canestro più importante, perché comprende le regole e la dottrina esposta da Buddha, redatte in forma di discorsi, di dialoghi, di poesia... Il Buddha parla anche in prima persona.

Tra poco leggeremo - per rifarci, un po', ufficialmente, alla stesura della sua vita - qualcuno di questi brani. A sua volta, questo secondo canestro è diviso in cinque Nikaye; in cinque raccolte. Ho quasi finito, scusatemi... ma è importante che si delinei, robustamente, la struttura e il binario in cui noi ci troviamo: culturale, storico e sostanziale.

Infine, c'è il canestro meno antico... quello, forse, un po' più fantasioso, che si chiama Abhidhamma Pitaka e il Paritta: un'esposizione della dottrina metafisica, secondo un metodo scolastico.

Questo ultimo canestro - questa raccolta di pergamene, di scritti - è redatto in forma di catechismo, con domande, risposte, classificazioni logico-numeriche, ed è diviso in 7 trattati. Troviamo, anche - sempre, qui, nel terzo canestro - una serie di spiegazioni esoteriche, di poteri magici, divinatori, astrologici.

Ecco, francamente, la ragione per cui ho detto che questo canestro, il terzo canone di scritture buddiste, non è diffuso a livello popolare (il Buddha non parlava mai di poteri magici) ed è da considerarsi un po' più fantasioso.

Con questa chiusura, io credo che il rispetto per gli ascoltatori dei nostri dialoghi sia stato seguito.

Abbiamo proposto una sintesi generica, ed abbiamo collocato la figura del grande Avatar nella sua storicità, nella sua geografia, nei suoi contenuti, e nelle opere tradizionali a cui noi ci riferiremo per concludere questo fondamentale, ed anche difficile primo dialogo.

Lasciammo Buddha, che era appena bambino; la sua mamma era morta e lui aveva, adesso, una matrigna.

E' importante dire che egli crebbe in un ambiente accuratamente e gelosamente creato dal padre; il quale, un po' sbigottito dalle profezie che erano state fatte su di lui, e un po' gelosamente attratto dall'amore per questo figlio, non voleva che egli conoscesse i turbamenti del male, della sporcizia, delle cose pericolose che esistevano fuori del palazzo reale, e desiderava farlo crescere come in una serra.

I Sutra ricordano le parole che Buddha rivolgeva ai suoi discepoli, per narrare ad essi come si svolgeva la sua vita di principe giovinetto.

Ecco, tramite le sue parole - riportate, appunto, nelle scritture sacre buddiste - ecco che cosa egli dice.

“Ero delicato, molto delicato, estremamente delicato. Laghetti, con piante di loto, erano stati creati per me, nella casa di mio padre, per mio esclusivo diletto.

In un laghetto fiorivano lotti di colore blu, in un altro lotti bianchi, in un altro ancora lotti rossi.

Non usavo legno di sandalo, che non fosse di Benares; il mio turbante, la mia tunica, la mia veste e il mio mantello erano tutti fatti con tessuti di Benares.

Un parasole bianco mi proteggeva, giorno e notte, in modo che né il freddo, né il calore, né la polvere, né la sabbia, né la rugiada mi potessero recare disturbo.

Avevo tre palazzi: uno per l'inverno, uno per l'estate e un altro per la stagione delle piogge.

Nel palazzo della stagione delle piogge ero intrattenuto da menestrelli esclusivamente di sesso femminile. Per i 4 mesi della stagione delle piogge non andavo mai nel palazzo più basso, e mentre, normalmente, nelle case degli altri, ai servitori e ai dipendenti viene dato da mangiare riso spezzato e zuppa di lenticchie, nella casa di mio padre veniva dato loro riso bianco e carne.”

Questo era il lusso in cui il principe Siddharta viveva... e non basta...

Il padre, che lo proteggeva quasi fosse una madre, lo volle vedere sposato.

Siddharta passava molto del suo tempo sotto un albero... (il simbolo dell'albero è molto importante nella vita di Siddharta: Egli nasce sotto un albero, medita sotto un albero; muore, poi, sotto un albero...ed ha l'illuminazione sotto un albero)... e il padre cominciò a cercare tra i parenti quelli che potessero essere i genitori della sua futura sposa.

A tal proposito, c'è un episodio curioso che vorrei indicarvi.

Nascevano delle titubanze in tutti i parenti interpellati, perchè essi pensavano:

“...Questo ragazzo bellissimo, splendido, forte, gentile, lo vediamo sempre star lì, a meditare... ma potrà difendere nostra figlia? Potrà, quando dovesse succedere una guerra, e lui eventualmente rimanesse senza mezzi, sostenerla?”

E si pensò, allora, di creare una specie di incontro, di torneo, per potere saggiare la forza di Siddharta.

Ebbene, egli - narra la tradizione - sbaragliò, nella tenzone, tutti quanti coloro che lo volevano battere; inoltre ci furono anche degli esami, in cui dei saggi gli rivolgevano delle domande... ma, lui rispose a tutti i loro interrogativi

Solo che questi ultimi non seppero far fronte - essi! - ai suoi quesiti.... Fino a quanto, ecco che Siddharta sceglie a moglie sua cugina Yashodara. Ed ebbero un figlio: Rhaula.

La vita continuava a passare,.. forse noiosa, per Siddharta

Ed ecco ripetersi lo strano mistero.....ci avete fatto caso, miei cari amici?..... tutti i santi, tutte le grandi incarnazioni hanno trascorso la prima parte della vita come se una leggera patina avvolgesse la loro anima.

Noi abbiamo saputo che Siddharta trascorse centinaia di rinascite con questo scopo: di acquistare, cioè, le qualità di amore, di pacatezza e di equilibrio, tali da poter diventare il salvatore dell'umanità: l'unico salvatore finale dell'umanità.

Eppure, fino a quel momento, questa pressione, questa spinta, questo karma di vite passate ribollivano all'interno del suo animo, lo rendevano insoddisfatto; ma, egli non ne riconosceva la tendenza... gli mancava qualche cosa, la spinta, il quid che potesse scatenare il ricordo della sua missione e del suo grande passato.

Tale ricordo, tale insoddisfazione lo spinse a chiedere al padre: “Padre, qui, sto vivendo come in una gabbia dorata. Cosa c'è fuori? Fammi uscire nel nostro dominio, nella città che io ancora non conosco... voglio vederla”. Il padre, dopo diverse insistenze, alla fine, accettò... Però, chiamò l'auriga di Buddha, e gli disse: “... Mi raccomando, camuffiamo le strade, e tu passa attraverso quelle che io ho abbellito, dove tutti stiano bene, dove lui non abbia delle visioni negative, e fallo transitare solo da lì...che non passi altrove!...”

Buddha salì su quel carro, con 4 cavalli, guidato dal suo auriga... ed ecco che, finalmente, appaiono, nella sua vita, le tre figure simboliche, che contribuiscono a provocargli il Risveglio: i tre messaggeri, come vengono chiamati.

Il primo incontro fu con un uomo, tutto piegato su stesso, rugoso...con gli occhi, le cui palpebre mostravano, all'interno, il rosso...e la cui saliva scendeva attraverso l'angolo della bocca: la vecchiaia!

«Chi è questo qui?»

«Mio Principe» rispose l'auriga «è la vecchiaia... un uomo vecchio!»

«Un uomo vecchio?» - «Ma, allora - Buddha esclamò - tutti diventeremo vecchi?...»

«Tutti diventeremo vecchi» - replicò l'auriga

Buddha rimase perplesso; ma, proseguirono, fino a quando, sdraiato sul marciapiede, vide un altro uomo, sfigurato e dolente, con delle pustole, e delle piaghe....

«Ma, cos'è questo?»

«E' la malattia, Padre!» (... il secondo messaggero...)

«Ma, cosa succede?... anche noi possiamo divenire malati?!»

«Purtroppo si, Siddharta! Purtroppo si, Principe!»

Meditabondo, Buddha riprese il cammino...qualcosa si stava muovendo in lui... e proseguì, sino a quando vide delle persone, che piangevano, singhiozzavano... delle bambine e dei bambini, ed una moglie, che stavano al capezzale di un corpo immoto, un corpo gelido.

«E questo chi è?»

«E' un morto Principe!»

«Tutti quanti noi dobbiamo morire?... o e solo lui che muore?...»

«No! tutti devono morire, oh Principe!»

Riporta il Canone buddista che il Buddha abbia pensato, allora, di fronte ai tre messaggeri: ...
“Mentre avevo così tanto potere e buona sorte, allora mi venne il pensiero. Quando una persona ordinaria, non istruita, che è soggetta all'invecchiamento, che non è al sicuro dall'invecchiamento vede una persona anziana, rimane sconvolta, umiliata e disgustata perchè ha dimenticato che egli stesso non è un'eccezione. Ma, anch'io sono soggetto all'invecchiamento, non sono al sicuro dall'invecchiamento. E quindi non può essermi d'aiuto l'essere sconvolto, umiliato e disgustato dal vedere una persona anziana!”

Non appena rifletté su questo, in Buddha la vanità della giovinezza svanì completamente.

Allora gli venne il pensiero

“...Quando una persona ordinaria, non istruita, che è soggetta alla malattia, che non è al sicuro dalla malattia, vede una persona malata, rimane sconvolta, umiliata e disgustata, perchè ha dimenticato che egli stesso non è un'eccezione. Ma, anch'io sono soggetto alla malattia, non sono al sicuro dalla malattia. E, quindi, non può essermi d'aiuto l'essere sconvolto, umiliato e disgustato dal vedere una persona malata.”

Appena rifletté su ciò, la vanità della salute svanì completamente!

Allora realizzò: “...Quando una persona ordinaria, non istruita, che è soggetta alla morte, che non è al sicuro dalla morte, vede una persona morta, rimane sconvolta, umiliata e disgustata, perchè ha dimenticato che egli stesso non è un'eccezione. Ma, anch'io sono soggetto alla morte, non sono al sicuro dalla morte. E, quindi, non può essermi d'aiuto l'essere sconvolto, umiliato e disgustato dal vedere una persona morta.”

A questo punto, la vanità della vita svanì completamente!

Ed ecco i pensieri, i concetti, infine, che spingono il Buddha a liberarsi di tutta quella struttura radiosa, ricca, di quella prigione di lussi - che era la reggia in cui nacque e viveva - per andare a cercare la Chiave che liberasse l'uomo dal dolore.

Riportano i canoni buddisti, le sacre scritture buddiste, le seguenti parole di Buddha, quelle definitive.

“Allora, oh bhikku - (bhikku significa monaco) - “...prima del mio risveglio, quando ero ancora un Bodhisattva, non mi sono liberato da maya, essendo io stesso soggetto alla nascita, all'invecchiamento, alla malattia, alla morte, alla sofferenza e alla corruzione. Cercavo quello che fosse ugualmente soggetto alla nascita, all'invecchiamento, alla malattia, alla morte, alla sofferenza e alla corruzione. Allora, mi venne il pensiero. Perché, essendo soggetto io stesso alla nascita, all'invecchiamento, alla malattia, alla morte, alla sofferenza e alla corruzione, cerco ciò che è ugualmente soggetto alla nascita, all'invecchiamento. Perchè cerco questo?...la malattia, la morte, la sofferenza e la corruzione?Perchè io lo cerco? E se invece, essendo io stesso soggetto a queste cose, avendo visto il pericolo in esse, cercassi il “non nato”? Il non soggetto all'invecchiamento, il non soggetto alla malattia, il senza morte, la suprema e non corrotta liberazione dalla schiavitù: il Nirvana?” Il Bodhisattva si era risvegliato!

Siddharta tornò nel suo palazzo aureo, guardò gli splendidi giardini, guardò le alcove, guardò i divani, l'oro, guardò queste stanze belle, ma proseguì e andò fino alla moglie, che dormiva accanto al figlio.

Non li svegliò...voleva, sì, prendere in braccio il figlio e baciarlo, salutarlo; ma si disse: “Se io prendo in braccio mio figlio, si sveglierà mia moglie! No! io me ne vado! Io devo andare a cercare quello che mi libererà dal mio stato di sofferenza umana, dai significati delle tre figure simboliche: la sofferenza dell'uomo, la sofferenza della donna.”

E mentre stava montando sul suo destriero, Kantaka, per lasciare il palazzo, Mara, la forza negativa del cosmo lo fermò: “Non partire o mio Signore! Fra sette giorni apparirà la “Ruota dell'impero” e farò di te il sovrano dei quattro continenti e delle duemila isole adiacenti. Resta, o mio signore!”

Nulla!...Seguito da Channa, il fedele auriga, Buddha uscì dal palazzo! Uscì dalla città e andò alla ricerca della verità, della verità che libera! Siddharta aveva 30 anni.

Passeranno cinque anni, fino a quando non fermerà lo sguardo interiore sulla lancinante visione che, poi, donerà, come Chiave dell'ultima libertà, al ceppo umano....

A questo punto della narrazione, credo che si possa, amici miei, fare un attimo attenzione al seguente episodio, poiché ha una fondamentale importanza per coloro che hanno orecchie giuste per sentire (e mi auguro che tutti voi le abbiate).

In quel tempo esistevano due grandissimi yogi colti, che riassumevano in sé tutte le conoscenze e i poteri mentali dello yoga, quali erano stati prodotti dalla grande India.

Ricordiamocelo.... è vero che noi stiamo parlando di 2600 anni fa, ma è anche vero che l'India non ha età e sono sempre esistiti, lì, dei grandi yogi.

Uno di essi si chiamava Alara Salama; l'altro, Udama Ramaputta.

Egli si recò dal primo e, rispettosamente, chiese: “ Io sono in sofferenza, dammi... dammi la verità!”

Alara Salama, questo grande yogi, percepì di trovarsi di fronte, evidentemente, a qualcuno di grande e gli insegnò come raggiungere la sfera della “non esistenza”. Noi sappiamo che esistono il “sé” e il “non sé” (ne parleremo più avanti, nei prossimi dialoghi)... ma, fermiamoci un attimo qui, senza approfondire la conoscenza del grande guru.

Che gli fece scuola,... il giovane Siddharta, come al solito, assorbì rapidamente ogni insegnamento, sino a

che esclamò: “...No, no io ho capito tutto, ho assorbito... ho eseguito le tue meditazioni...ma, non è questo che vado cercando. ...Ciò, non contiene la libertà!”

Al che, Alara Salama, replicò: “Vieni! Allora, insegna tu!”

“No, no! Ho altro da fare, ora! Non posso insegnare...”

Egli era divenuto il maestro di Alara Salama.

Riprese il cammino ed incontrò il secondo grande yogi.

Questi due yoghi - lo ripetiamo - riassumevano tutta la conoscenza interiore del pianeta... e la yoga - lo sappiamo - contiene i significati nascosti delle cose.

Uddama Ramaputta era colui che riusciva a far raggiungere ai suoi discepoli i livelli meditativi più elevati della sfera intermedia, tra la “percezione” e la “non percezione”.

L'equilibrio assoluto della forma.

Anche qui egli disse: “No! Non è questo!”

Buddha assorbì l'insegnamento di Uddaka Ramaputta, che gli chiese, fervidamente, anch'egli:

“Diventa il Maestro!..”

“No!..No!..Non è questo quanto io vado cercando.”

Volevo chiarire, a questo punto, quanto io, all'inizio del dialogo, ho già detto...cioè, che, oggi, tutto il sentiero da cui proveniamo, quello dell'esoterismo, della meditazione chiamata Samatha porta ad una costruzione.. ad un edificio, anche se sottile, supportato da tutte le pratiche che noi conosciamo ... ecco, qui, a noi sono apparsi, simbolicamente, questi due grandi yoghi, che sintetizzano l'intera conoscenza dell'esoterismo della Forma ...una conoscenza che si è presentata anche a coloro, che hanno percorso il nostro sentiero... sino ad arrivare al Buddha.

Voglio affermare, con estrema franchezza, che il sentiero della verità e della liberazione è stato sinora proposto all'umanità, solo sino ad un certo punto, e non integralmente...

La massima perfezione della Forma radiosa - che è il sentiero dell'esoterismo - giunge sino al Buddha - che ne vede l'incompletezza...ed è rappresentata da questi due grandi esseri...

...E', perciò, al sentiero da cui tutti quanti noi proveniamo che Buddha dice: “No!” Un sentiero completo, importante; ma, a cui manca uno scalino.

Ed ecco che Buddha va alla ricerca di quel tassello... che, francamente, credo manchi a coloro che non hanno raggiunto, che non hanno conosciuto ancora il Suo Insegnamento.... Egli, quindi, inizia (abbiamo visto che Buddha aveva 30 anni) una ricerca solitaria; ma che ricapitola un pò tutto quello che, nelle rinascite precedenti, aveva accumulato in sé.

Si unisce ad un gruppo di cinque asceti e comincia “la Strada della Penitenza”...

...Vediamo, oggi, delle statue, delle iconografie abbastanza frequenti, in molti templi, in cui il Buddha è rappresentato con i capelli rialzati in alto, che formano una conocchia sulla testa...perchè gli asceti avevano l'abitudine di legarli in quella maniera...ed Egli sta nella posizione del loto ed ha le costole che fuoriescono; ed è magro , emaciato...

Ecco, egli è il Buddha sofferente... perchè inizia a praticare tutti quei tipi di rinunce ...che poi sono descritte dettagliatamente nei canoni.

Non le voglio leggere perché... fa anche una certa impressione... ciò che escogitò Buddha per distruggere, diciamo così, ogni compiacimento verso la carne.

...Ed anche gli asceti insieme a lui.. i cinque asceti seguirono, per molto tempo, tutto questo doloroso tentativo di raggiungere la verità, l'illuminazione, tramite l'umiliazione della carne.

Ciò lo vediamo anche in molti asceti della chiesa cattolica, e così via.

Passa molto tempo, passano circa cinque anni, e Buddha arriva ai suoi 35 anni.

Fino a che egli, per qualche intuizione che gli disse dentro quanto non fosse giusta quella via, finalmente si nutre... decide di nutrirsi con un po' di riso che gli offre una donna.

E dice: "Ma, non c'è niente di male....Se non mi nutro non ho forza per raggiungere la verità! Per meditare non è giusto neanche questo sistema, di ascetismo inutile, vuoto e forse sadico!..."

Ed allora decide ed esclama: "Ora, basta!.. Basta!.. Io ho 35 anni!.. Questa stessa notte mi porrò decisamente di fronte alla ricerca più assoluta!"

Egli si trovava di fronte all'albero di Bodhi, il famoso fico (...ma, non parliamo del fico occidentale... i fichi indiani sono, invece, degli alberi giganteschi)

"Ecco, io mi siederò, qua, ai piedi dell'albero" (notate il consueto simbolismo dell'albero?...)"...e non mi muoverò da qui fino a che non avrò risolto il problema cosmico, il problema del dolore nella vita".

Vi ricordo che questo albero esiste ancora...non è lo stesso, ma certamente si è rinnovato, e, comunque, le gemme, i figli dell'albero si sono perpetuati sino ai giorni nostri.... di questo albero che, ancora oggi, è venerato....

E Buddha rimane lì, a pensare, a meditare, avendo abbandonato tutte le ricerche, avendo visto quello che era falso e quello che era ingiusto.

Leggeremo, adesso, ciò che egli dice e ciò che egli raggiunge in questa meditazione finale della sua vita.

Nella posizione del loto, ai piedi del gigantesco albero, egli pervenne, finalmente, ai quattro gradi di concentrazione e di assorbimento meditativo, che sono conosciuti come il massimo dello Yoga

Leggo, ora, le parole del Canone buddista, che è tradizione siano state pronunciate da Buddha, in quel momento.

"Con la mente, in tal modo, calmata, purificata, pulita, incontaminata, non corrotta, malleabile, coltivabile, stabile, impassibile io diressi la mente a conoscere e ricordare le mie esistenze precedenti. Richiamai, così, alla mente una grande quantità di forme di vite precedenti. Prima una nascita, poi due nascite, poi tre nascite, poi quattro nascite, poi cinque nascite, poi dieci nascite, poi venti nascite, poi trenta nascite, poi quaranta nascite, poi cinquanta nascite, poi cento nascite, poi mille nascite, poi centomila nascite. (nota di Guido: "Come siamo antichi!...")

Poi, l'epoca della disgregazione dei mondi. Poi, l'epoca dell'integrazione dei mondi, (nota di Guido: "...qui, Egli parla di nascite personali; ma, anche, di cicli planetari...").

Poi, l'epoca della disgregazione, dell'integrazione dei mondi.

Così era il mio nome, così era la mia famiglia, così erano le mie sembianze, così era il mio nutrimento, così era la mia esperienza di piacere e sofferenza, così il tempo della mia vita...”

Con dettaglio, vide le esistenze passate, tutte...mentre Siddharta giaceva, ripeto, davanti a questo albero, in meditazione, deciso a conquistare l'ultimo segreto della vita

“...poi, passando oltre, entrai in un'altra esistenza, in cui così era il mio nome, così era la mia famiglia, così le mie sembianze, così il mio nutrimento, così la mia esperienza di piacere e sofferenza, così il tempo della mia vita.

Poi, passando oltre, ancora, entrai di nuovo in questa esistenza; così, con pienezza di dettagli e connotati, richiamai alla mente varie forme di esistenze precedenti.

Questa fu la prima conoscenza che raggiunsi nelle prime ore della notte. L'ignoranza fu dissipata e sorse la conoscenza. L'oscurità fu dissipata e sorse la luce e, in questo modo, dimoravo vigile, energico e risoluto. E la sensazione di piacere, che era sorta in tal modo, persistette, senza prendere il controllo della mia mente.

Con la mente in tal modo calmata, purificata, pulita, incontaminata, non corrotta, malleabile, coltivabile, stabile, impassibile, io la diressi alla consapevolezza dello scomparire e del riapparire degli esseri.

Con visione chiaroveggente purificata e sovranaturale, diressi la mia mente alla conoscenza della scomparsa e riapparizione degli esseri.

Compresi, che gli esseri sono inferiori o superiori, belli o brutti, ben ricompensati o mal ricompensati, a seconda delle loro azioni, karma; e, in verità, quegli esseri che non sono retti nell'azione, che non sono retti nella parola, che non sono retti nella mente, che offendono le persone nobili, che hanno una visione non retta, che compiono azioni seguendo una visione non retta, con la dissoluzione del corpo, dopo la morte, entrano in uno stato di privazione, verso una destinazione sfavorevole, in un luogo di sofferenza, in mondi infernali.

Quegli esseri invece che sono retti nell'azione, retti nella parola, che non offendono le persone nobili, che hanno una retta visione, che compiono azioni secondo una retta visione, con la dissoluzione del corpo, dopo la morte, raggiungono una destinazione favorevole, in mondi celestiali.

Con visione chiaroveggente, purificata, sovranaturale, io vidi gli esseri scomparire e riapparire; compresi che gli esseri sono inferiori o superiori, belli o brutti, ben ricompensati o mal ricompensati, a seconda delle loro azioni, o karma.

Questa fu la seconda conoscenza che raggiunsi nelle ore successive della notte.

L'ignoranza fu dissipata e sorse la conoscenza. L'oscurità fu dissipata e sorse la luce.

E, in questo modo, dimoravo vigile, energico e risoluto, e la sensazione di piacere che era sorta in tal modo persistette, senza prendere il controllo della mia mente. Con la mente in tal modo calmata, purificata, pulita, incontaminata, non corrotta, malleabile, coltivabile, stabile, impassibile, io la diressi verso la conoscenza dell'estinzione degli inquinanti asava

[...apro una parentesi... parleremo, poi, di cosa siano e dell'importanza di questi "inquinanti", che si annidano nella nostra mente.... Ne parleremo ed apprenderemo ad eliminarli ed a trasformarli...]

"E così ebbi una conoscenza diretta, conforme a ciò che realmente è, che: 'Questa è la sofferenza; questa è l'origine della sofferenza; questa è la cessazione della sofferenza; questo è il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza.

[...qui, Buddha dà una prima indicazione delle Quattro Nobili Verità. Ne parleremo nel prossimo dialogo...]

"E così ebbi una conoscenza diretta, conforme a ciò che realmente è, che: "Questi sono gli inquinanti" [ripeto, ne parleremo]"; questa è l'origine degli inquinanti; questa è la cessazione degli inquinanti; questo è il cammino per la cessazione degli inquinanti'.

[E sapeste, miei cari amici e care amiche, come vi tengono stretti nei loro denti questi "inquinanti", che sono, praticamente, un sottilissimo cancro, origine delle sofferenze dell'uomo!]

"Così conoscendo e così vedendo, allora la mia mente fu liberata dall'inquinante del piacere sensuale, dall'inquinante del divenire e dall'inquinante dell'ignoranza. In questa condizione di libertà, sorse la conoscenza: 'Esiste la libertà'; ed ebbi la diretta conoscenza che: 'La nascita si è esaurita, la vita religiosa è stata realizzata, ciò che doveva essere fatto è stato fatto, non c'è più l'essere [il divenire, il reincarnarsi, il prendere una nuova esistenza].

Questa fu la Terza Conoscenza, che raggiunsi, nelle ultime ore della notte. L'ignoranza fu dissipata e sorse la conoscenza; l'oscurità fu dissipata e sorse la luce, e in questo modo dimoravo, vigile, energico e risoluto. E la sensazione di piacere che era sorta in tal modo, persistette, senza prendere il controllo della mente".

"E così, o bhikku"... [attenzione, amici miei, ascoltate cosa dice adesso!..]

"...ho visto un antico sentiero, un antico cammino, già percorso dai perfettamente Risvegliati del passato. E quale è, o bhikku, questo antico sentiero, quest'antico cammino, già percorso dai perfettamente Risvegliati del passato?

E' semplicemente il Nobile Ottuplice Sentiero, che consiste in retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retta sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

Questo è l'antico sentiero, l'antico cammino, già percorso dai perfettamente Risvegliati del passato; e, seguendo questo sentiero, sono giunto a conoscere l'invecchiamento e la morte, sono giunto a conoscere l'origine dell'invecchiamento e della morte, sono giunto a conoscere la cessazione dell'invecchiamento e della morte, sono giunto a conoscere la strada che conduce alla cessazione dell'invecchiamento e della morte.

Seguendo questo cammino sono giunto a conoscere la nascita, il divenire, l'attaccamento, il desiderio, le sensazioni, il contatto, le sei facoltà sensoriali, la mente e corpo, la coscienza.

Sono giunto a conoscere le attività intenzionali, e anche il percorso che conduce alla cessazione delle attività intenzionali.

Avendo ciò compreso (attraverso l'esperienza personale), ho insegnato ai monaci, alle monache, ai praticanti laici, così che questa vita spirituale diventi piena, prospera e diffusa, conosciuta a molti, e annunciata da creature celesti ed umane”

E continua Buddha, [ripeto, forse, sfugge a qualcuno - e non lo si dimentichi - che stiamo leggendo esattamente il canone buddista; cioè, le parole ricordate dai suoi primi discepoli e racchiuse nelle scritture buddiste]: “E così, o bhikku,” continua Siddharta, “essendo io stesso soggetto alla nascita, all'invecchiamento, alla malattia, alla morte, alla sofferenza e alla corruzione, avendo visto il pericolo in ciò che è soggetto a questi fenomeni, cercando il non nato... [... ecco, ascoltate questo termine: il - non nato... il non sé - è veramente la chiave di volta di tutto l'insegnamento di Buddha... Noi, nei dialoghi, cercheremo di dare un significato ai termini, cercheremo nel nostro microcosmo di seguire la strada che ha illuminato Buddha e che egli ci ha profuso a piene mani...] “...cercando il non nato, il non soggetto all'invecchiamento, il non soggetto alla malattia, il senza morte, il senza sofferenza, la suprema liberazione dalla schiavitù, il Nibbana; ho realizzato il non nato, il non soggetto all'invecchiamento, il non soggetto alla malattia, il senza morte, il senza sofferenza, la suprema liberazione dalla schiavitù, il Nibbana. La conoscenza e la visione sorsero in me” [E io auguro che, alla fine dei dialoghi, abbiate afferrato e teniate in mano il capo della corda che porti anche voi a questa suprema finale realizzazione!....]

“La conoscenza e la visione”, dice Buddha, “sorsero in me, la mia liberazione è definitiva, questa è la mia ultima nascita, non sarò soggetto ad alcuna rinascita”

Pochi conoscono questo ultimo dettaglio storico, che sto per esporvi.

Buddha ha 35 anni ormai, 36 quasi; ha raggiunto l'illuminazione; è stato un lavoro laborioso, il Suo...e noi ne abbiamo, in questo primo dialogo, varato l'impostazione storica, la figura, i risultati; abbiamo, tuttavia, parlato del titolo e non del libro che è contenuto nel titolo ... di quello che ha raggiunto Buddha...dovevamo farlo... ..E' molto bello questo prossimo dettaglio....

...La gente ripete che il Buddista non crede in Dio; in effetti, c'è una via di mezzo, ne parleremo avanti... però, vi ricordo che quando Buddha ha realizzato l'ultima verità, che era tanto sottile, anche se inebriante, fuori dalle abitudini dell'uomo...l'unica verità...Egli rimane perplesso.

...E dice: “Ma, chi ci crederà a queste cose?”

...Perdonate, amici miei, io stesso ho fatto e faccio uno sforzo su di me, perchè so molto bene, che, durante i dialoghi, verranno dette alcune cose quasi incredibili, di primo acchito. Francamente, mi rifugio nel Buddha, nel dire queste cose...ma, non le affermo io... esse sembreranno abbastanza ostiche a comprendersi, e ben conosco alcuni punti difficoltosi dei prossimi dialoghi...però, essendo il nostro argomento l'unica chiave di volta della libertà universale, io debbo andare avanti, malgrado tutto.

Ed allora, sentite cosa dice Buddha, in proposito a quanto sto affermando, appena raggiunto l'illuminazione: “E così mi venne il pensiero, o bhikku...Questo Dhamma (Verità, Legge Universale) che ho trovato è profondo, difficile da vedere, difficile da capire, pacifico, prezioso, oltre la logica, sottile, comprensibile solo al saggio.

Ma, le persone cercano il desiderio, amano il desiderio, sono deliziate dal desiderio... dunque, per le persone che cercano il desiderio, amano il desiderio, sono deliziate dal desiderio, questi principi, come il rapporto di causa e effetto, la causalità condizionata.. (...molto bello! Io mi

sento entusiasta nel sentire questi concetti, “causalità condizionata” - perchè li ho vissuti a fondo, li vivo a fondo. Vorrei che voi stessi percepiste quello che mi hanno dato e lo provaste...!)....ebbene, tutto ciò sono cose difficili da comprendere. “ - dice Buddha dopo avere raggiunto la visione ultima. “E in verità sono anche difficili da comprendere aspetti come il quietarsi di tutte le formazioni, il lasciar andare ogni attaccamento, l'esaurirsi del desiderio, l'equanimità, la cessazione, il Nibbana” (o Nirvana). E se io mi ponessi ad insegnare il Dharma e che gli altri non mi comprendessero, ciò sarebbe per me un'inutile fatica e un'afflizione. E così, mentre stavo riflettendo, la mia mente - dice Buddha - propendeva verso l'idea di lasciar perdere, di non insegnare il Dhamma.”

Ecco, questo dettaglio lo voglio dire perchè va detto! Buddha, quando ha assistito all'esplosione della verità ed ha scoperto il sentiero unico (attenzione 'unico', inteso come “più diretto”), complesso ed articolato, il sentiero che offre la libertà, rimane perplesso e decide: “No, no... io rimango a meditare e non lo descrivo all'uomo, perchè non mi crederanno...Pochi mi crederanno.” A questo punto, Egli si mette a meditare. Si dice che lui fece una meditazione camminata attorno all'albero di bodhi, sprofondò in se stesso, per molte ore e decise di non dare il Sentiero della Luce all'uomo. Ma, ecco che Brahma Prajapati (cioè, “l'aspetto di Dio, che ha rivelato la conoscenza dello yoga al mondo,”) gli si avvicina e lo prega.

Gli dice: “Dona all'uomo, la Verità!...La venuta di un Buddha è un' occasione unica per l'umanità,! Fa, quindi, che questa umanità conosca il Dhamma. Dalla all'uomo, questa verità...perché, vedi, esistono delle persone che hanno soltanto appena appena le palpebre coperte di sabbia. Non essere duro!... E' vero, è difficile, è difficile, è un sentiero sottile come il filo di un rasoio...però, molte persone, molte anime, molti uomini e molte donne hanno soltanto le palpebre ricoperte di sabbia.... Basterà poco a che queste palpebre possano venire pulite, ed essi proveranno la gioia e la libertà dalle rinascite. Insegna, insegna la strada del Dhamma! Indica il Cammino; insegna quello che tu hai trovato...perché il Buddha viene una sola volta, in ogni ciclo di dolore.

Fu qui che Buddha decise e disse: “Sì! Io darò il Dhamma all'uomo!” E venne incontro all'uomo.

Quello che è importante rivelare, noi adesso lo deleghiamo al prossimo dialogo. Vorrei soltanto aggiungere che lui non sapeva a chi dare questo prezioso, questo grande e completo pacchetto di libertà!

La tessera mancante al mosaico delle nostre conoscenze ontologiche (...mi rivolgo a voi, che avete studiato, come me, le cose metafisiche della vita).

E allora pensò: “Vado da quei due grandi insegnanti, che mi hanno insegnato il primo Yoga” Ma, essi erano morti; non c'erano più. Allora decise “Andrò ad illuminare i miei cinque amici yoghi... (che, tra le altre cose, quando egli si era allontanato, uscendo dai dolorosi e comuni digiuni ed aveva mangiato, lo guardarono con un certo senso di disprezzo, chiamandolo fallito.... perchè pensavano che avesse tradito, diciamo così, il loro sistema di ricerca della verità.)andrò da loro!”

Tra questi cinque yoghi ce n'era uno che si chiamava Kondanna, e, quando Buddha, al così detto “Parco delle Gazzelle”, dette la prima spinta alla ruota del Dhamma erano presenti dei Deva, degli Angeli bellissimi, che assistevano, e gli stessi Angeli non capirono quello che ascoltarono dall'Illuminato.... erano contenti, erano felici; ma, non compresero.

Solo uno, solo uno intese, tra i suoi cinque amici, i quali, pur avendolo chiamato traditore, appena lo videro venire, rimasero ammutoliti..... perchè egli emanava una radiazione... (...quando si stava recando da essi, Buddha incontrò un vecchio santo, il quale gli chiese: “Ma, tu chi sei?”- vedendolo così radioso. Perchè aveva realizzato la verità, la libertà! “Ma tu chi sei? Un Angelo? Un Deva? Un Dio?” lui rispose “No! non sono nessuno di questi! Sono un risvegliato”).

E allorchè Egli iniziò a raccontare, ad esporre la teoria, le sue nuove conoscenze... non solo le Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero, ma come raggiungere il nirvana (ciò che noi cercheremo di fare nei prossimi dialoghi) un solo uomo comprese. Ed era Kondanna, che disse: “Ho capito! TUTTO CIO' CHE NASCE, MUORE!”

Ecco, questa può sembrare una frase nichilista! Ebbene, io vi assicuro che è una frase di totale gioia, di totale libertà!

Deleghiamo quindi, miei cari amici e fratelli, ai prossimi dialoghi, la prosecuzione del nostro cammino nel terreno di Buddha e, nell'attesa, come al solito, io mi rifugio nei tre gioielli:

- Nel Buddha, nel Dharma, e nel Sangha!

- Secondo dialogo -

Le quattro Nobili Verità

Breve riepilogo del primo Dialogo ed introduzione agli argomenti del secondo(00,01) - Riferimento agli studi profondamente classici del buddismo (03,00) - Le 80.000 tavole, circa, con la registrazione, in caratteri cinesi, dell'intero Codice Buddista (04,00) - Quale tipo di indicazioni “concise” sono date in Dialoghi come questi? Sono, tali indicazioni, sufficienti ad intraprendere la Via del Dharma? (04,20) - Coloro che giungono alla Dottrina del Buddha rappresentano, di sicuro, “i campioni spirituali della razza umana” - (05,20) - La parabola hindù della madre, che manda i suoi figli ad acquistare una bottiglia di olio, al mercato; ma, poi...(06,40) - La necessità improrogabile che l'ascoltatore sperimenti, da solo quanto, qui, gli viene insegnato (08,20) - Il Dhamma è ottimismo e rappresenta la visione delle cose “così come esse sono” (09,00) - Il primo insegnamento di Buddha avviene nel Parco delle Gazzelle (presso Benares). In quel giorno egli avviò il “primo giro della Ruota del Dhamma”, sulla terra, con l'enunciazione delle 4 Nobili Verità e dell'Ottuplice Sentiero (10,20) - Ciò venne fatto, in presenza degli uomini e di una vasta schiera invisibile di Angeli (10,30) - L'Illuminato insegnò nel Nord Oriente dell'India e diffuse la sua Dottrina, viaggiando, continuamente, sino alla sua morte, avvenuta ad 80 anni (11,00) - Le molteplici comunità monastiche che Egli fondò, caratterizzate anche da ordinazioni di monache (11,15) - Il tentativo di uccisione che il cugino Devadatta fece, nei suoi riguardi, per invidia e gelosia della sua incomparabile spiritualità (12,20) - “Siate un'isola a voi stessi e sia il Dharma il vostro Maestro” (13,40) - Alla sua morte, nacquero 18 scuole; ma, rimase, di queste, attiva solo quella Theravada, fondata - a 3 mesi dalla sua morte - I 500 discepoli, che vollero mantenere vivo esclusivamente il Suo Insegnamento originale (il Piccolo veicolo, Hinayana) (14,20) - La Tradizione del Grande Veicolo (Mahayana) nacque, all'incirca, al primo secolo a.C. (15,00) - L'illuminazione totale, sotto l'albero di Bodhi, che Buddha ricevette, da quella mezzanotte in poi...(16,55) - La visione delle sue rinascite - Il ricordo dei “cicli incomprensibili”, che visse, prima di essere uomo - La constatazione dell'“unico giudice delle cose tutte”: la legge di causa e di effetto - (In cosa consiste questa legge?..) - “Cessa di fare il male, fai il bene, purifica il tuo io” - (17,00) - La visione della sofferenza universale e del meccanismo che la annulla, definitivamente ((21,00) - “Questa è la sofferenza. Questa è l'origine della sofferenza. Questa è la cessazione della sofferenza. Questa è la via che porta alla cessazione della sofferenza (22,00) - I primi discepoli di Buddha furono quei 5 asceti, che Egli aveva lasciato, per cercare, da solo, la verità ultima (24,20) - La Giusta Via di Mezzo (24,40) - “La Via del Dhamma è dolce all'inizio, è dolce al centro, è dolce

alla fine” (26,00) - In cosa consiste, fondamentalmente, l’”ignoranza” di cui parla Buddha? (27,00) - L’Insegnamento di Buddha è un mirabile cesello, che ognuno può “contenere interamente nella propria mano”, per quanto è semplice e completo (29,00)- A proposito dei monaci occidentali, nel monastero buddista Santacittarama, presso Rieti, in Italia (30,30) - Chi sono Ajahn Chandapalo e Ajahn Sumedho, per coloro che vogliono aiuto ed istruzione a conoscere la Via del Dharma, in Italia e in Inghilterra (32,20) - Chi è Ajahn Cha - (33,10) - Quando Buddha iniziò a parlare, per la prima volta, della Via del Dhamma, gli uomini e gli angeli che gli erano d’attorno non capirono a fondo la Sua Dottrina. Solo uno dei 5 asceti, Kondanna, ne afferrò l’essenza e fu immediatamente liberato dal ciclo delle rinascite: “Tutto ciò che ha un’origine, ha, pure, una fine” - (38,00) - Il simbolo del torrente, in costante scorrere, che avanza, tra flussi e mulinelli, mentre rappresenta la vita ed i principi insegnati dalla Dottrina di Buddha (41,00) - Tutto si muove, tutto si esprime, tutto vibra; nulla è statico (44,00) - Gli universi nascono, si espandono e, infine, si spengono (manvantara e pralaya) (45,00) - La medesima legge di impermanenza, di mutazione e di morte si esprime nelle cellule umane. La giovinezza trionfa; poi, matura; e, infine, diviene vecchiaia. Le passioni avvizziscono, sino a sparire (45,40) - Ma, è proprio questa “impermanenza” la garanzia del rinnovo e della beatitudine eterna, se compresa nei suoi veri significati - come ci insegna Buddha (47,00) - Se ci si aggrappa al ciclo, sempre mutevole, delle cose, desiderando appassionatamente che esso resti statico, per sempre, e non cambi mai, ecco, allora, apparire la sofferenza (49,00) - Dobbiamo vivere, nella corrente, senza aggrapparci a nulla, ma “lasciando andare ogni presa”, e riconoscere la “Non Forma”, il “Non Sè”, l’”intraducibilità delle cose”, in cui immergerci; solo allora raggiungeremo la pace e la beatitudine del Nirvana (49,20) - La meditazione vipassana ci insegna, gradualmente, a divenire “testimoni” non coinvolti nel flusso di ciò che cangia eternamente (52,00) - L’illusione ottica del movimento ondulatorio; sembra che scorra in una sola direzione, invece l’onda sta ferma; si alza e si abbassa (53,00) - Volere strangolare, fermare il ciclo, per non farlo scivolare nel ciclo successivo, provoca la sofferenza, in noi tutti (54,10) - Dal dio al demone, ogni cosa è inserita in questo flusso del divenire e del non essere “formale” (57,10) - Qual è la natura della “sofferenza”, di cui parla Buddha? (59,30) - Solo quando la comprenderemo, e ne afferreremo l’essenza, che la accomuna a tutti, potremo iniziare a trascenderla (1,00) - Cosa ci insegna Buddha, per liberarci dal circuito delle rinascite? (1,03) - Analisi della Prima Nobile Verità (1,04) - “Metta”, la trascendente comprensione e gentilezza, che deriva dalla comprensione profonda del dolore, nel mondo (1,05) - I tre aspetti di ognuna delle 4 nobili verità (1,05) - Perché Buddha esclama:” Questa è la mia ultima nascita!”? (1,08) - Analisi della Seconda Nobile Verità (1,09) - Negli universi non esiste inizio, né fine; né centro e né periferia (1,10) - Il senso dell’io; una malattia-feticcio, che contagia gran parte degli esseri viventi: la radice di ogni dolore (1,11) - Dov’è il confine del tuo io? Nessuno può indicarlo. E se qualcosa non ha confini, non esiste come realtà identificabile e formale (1,11) - Le tre caratteristiche di ogni essere; l’impermanenza, la sofferenza e la mancanza di un confine, di un sé, di un io stabile (1,13) - Cosa vuole dire, in ultima analisi, “non avere un io”? Buddha afferma che è errato affermare che non si ha un io; ma, è anche errato dire che lo si ha...(1,16) - Impermanenza non significa “friabilità” (1,17) - L’intreccio karmico delle cose costituisce la vera anima di ogni ciclo. E’ nel suo “continuum mentale” che ogni ciclo vive, attraverso le rinascite (come dice il Dalai Lama); è il karma di ognuno la nostra vera ed ultima immortalità (1,20) - La perdita è, tuttavia, prevista dalle società iniziatiche occidentali (la perdita del “corpo causale”) e ripetuta dalle scritture hindù, in quell’”assorbimento ed estinzione nel tutto” di ogni particella separata da esso (1,23) - Non esiste un solo sperduto, sia pur irrilevante, angolo dell’universo in costante mutamento, in cui appaia qualcosa di statico e di permanente (1,26) - Come un carro è composto dalle sue varie parti - ruote, pianale, bordi, ecc..- ma, non appena lo si smonta, perde la sua fisionomia integrale, così l’io, alla morte, si scompone nei suoi dettagli karmici e il ciclo che lo ospitava si ritrova a pulsare in un nuovo raggruppamento di cause e di effetti successivi (1,27) - Ne “La Via del Buddismo Tibetano” il Dalai Lama espone una sintesi della Dottrina Mahayana, e parla dell’impermanenza dell’io, identificandone la traccia eterna, proprio e solo nei semi karmici che ogni ciclo riproduce, prima di estinguersi, da una rinascita all’altra - Le sensazioni, le percezioni, le strutture mentali, la coscienza sensoriale. Gli skanda (1,30) - La fantastica esperienza liberatoria del “Non Sé” (1,36) - Il sentiero evolutivo vede l’uomo e la donna liberarsi del proprio ego, dopo lunghi cicli evolutivi, proprio come la pupa si libera della sua crisalide (1,37) - Parole di Ajahn Sumedho, sulla Non Forma” e sul “Non Sè” (1,40) - La Seconda Nobile Verità (1,42) - Qual’è l’origine della sofferenza? E’ la brama, è la volontà di essere e di non essere (1,43) - “C’è l’origine della sofferenza, che è l’attaccamento al desiderio. Bisogna lasciare andare il desiderio. Il desiderio è stato abbandonato” - sono i tre aspetti della Seconda Nobile Verità (1,44) - Dice Buddha che la vita nasce senza sofferenza. Ma, gli esseri senzienti la creano, tramite i loro desideri innaturali e passionali (1,45) - I tre tipi di desiderio, nell’uomo e nella donna (1,46) - La chiave che ci offre Buddha, per liberarci dalle passioni e dai desideri innaturali è quella di “esserne consapevoli”, piuttosto che contrastarli ciecamente (1,51) -

Controparte al desiderio, e responsabile della nostra sofferenza, è anche la repulsione verso le cose, che ci unisce, comunque, al samsara (1,57) - Il desiderio va, all'inizio "contemplato", piuttosto che venirne coinvolti (1,59) - In tal modo, esso - assieme alla "sorella repulsione" - inizia a consumarsi; fino a svanire, com'è nella sua natura (2,01) - I desideri, nascosti sotto il "pelo d'acqua" del nostro subconscio. I desideri provenienti dalle vite passate (2,02) - L'episodio di Gesù Cristo, nel deserto e della carcassa di un cammello in putrefazione, sulla sabbia (2,02) - Cosa accade, quale potere di dissolvimento nasce, quando portiamo alla luce i desideri, celati nel nostro subconscio (vedi metodo vipassana)? (2,03) - L'esempio del nostro orologio, nel contesto simbolico delle funzioni di desiderio (2,06) - Il desiderio va utilizzato, senza che esso divenga il nostro padrone (2,07) - L'unico prevalente desiderio del seguace la Via del Dhamma è di riuscire a vincere la sofferenza, sua e del prossimo, in questa stessa rinascita (2,10) - "Impara ad affermare: "Ora, tutto è finito" - come ci insegna Buddha, quale terza affermazione di ognuna delle 4 Nobili Verità! (2,11) - Riassunto delle prime due Nobili Verità, appena spiegate (2,11) - Cosa rimane, in noi, quando ogni desiderio di vita formale e non formale è estinto? (2,13) - Rimane l'intraducibile gioia della beatitudine del Non Sè e della Non Forma: il nibbana - "Lascia la presa... Tutto è già integralmente in te, senza bisogno che tu ve lo deponga!.." (2,14) - La Terza Nobile Verità, come la espone Buddha (2,15) - La cessazione della sofferenza; la rinuncia ad essa; il suo abbandono (2,15) - Esistono migliaia di ricercatori spirituali che procedono, lungo gli anni, carburando la propria mente in teorie e verità (anche giuste), senza, però, mai fermarsi e realizzare" Ho trovato, finalmente, la pace finale!.." (2,19) - Tu hai già tutto in te; e questo tutto lo potrai intravedere se solo "lasci andare...lasci andare...lasci andare..." (2,20) - Perché Buddha, quando gli domandavano quale fosse la natura del Non Sè, taceva e non dava alcuna risposta? (2,21) - Il Non Sè, il nirvana finale, è "percepibile" dalla Forma; ma, non spiegabile (2,23) - Cosa dice Ajahn Sumedho delle 4 Nobili Verità, in una illuminante e succinta sintesi (2,25) - La quarta Nobile Verità offre, a questo punto, il metodo per uscire dal pruneto della sofferenza, sin qui esaminata, nella sua realtà e nelle sue cause: l'Ottuplice Sentiero di liberazione (2,32) - "C'è la via di uscita dalla sofferenza. Bisogna sviluppare questo (Ottuplice) Sentiero. Questo Sentiero è stato completamente sviluppato" (2,34) - Il prossimo Dialogo affronterà, in tutte le sue armoniche, l'Ottuplice Sentiero

Buongiorno! Eccoci qui ad affrontare il secondo dialogo sul buddismo.

Il primo ha introdotto il buddismo Theravada. Abbastanza complesso, perchè abbiamo dovuto globalizzare storicamente la figura del Buddha ed i problemi che Egli ha trovato, ha affrontato e risolto, specificatamente per l'umanità. In questo secondo dialogo chiuderemo - ed è necessario farlo - un'appendice storica su Buddha ed inizieremo, finalmente, l'analisi di quello che è l'aspetto teorico del suo insegnamento. Teorico... è un po' inadatto dirlo: ossia, le 4 Verità e l'Ottuplice Sentiero... In questo insegnamento è racchiuso proprio il nodo bruciante del problema umano; e, ancora, delucideremo ciò che più è importante: ossia, il metodo preciso e storico che Gotamo Buddha ci donò - chiamatela meditazione... chiamatela un profondo sistema psicoanalitico - che permettesse all'uomo di uscir fuori questa sua esistenza (l'abbiamo chiamata "vergine di ferro") che gli dà dolore, stress, angoscia quotidiani.

Voglio chiarire ancora che i prossimi dialoghi vi daranno l'essenza, lo spirito, dell'insegnamento buddista, e, quanto più importa, cercheranno di spiegarvi bene come eseguire la meditazione Vipassana; ossia, l'aspetto, diciamo così, di giusta attivazione del mondo interiore, che è stato insegnato da Buddha.

Miei cari amici, mie care amiche, chiariamo una cosa... Personalmente, questa la considero una giusta via di mezzo per coloro che vogliono iniziare a seguire il buddismo: cioè, la via che, come la tradizione riporta, libera finalmente l'uomo in maniera definitiva.

Ora, potremmo continuare l'argomento, con il dire che, come, per esempio, nella religione cattolica, troviamo la persona semplice, che si avvale della luce dei mondi superiori, recandosi in chiesa, facendo le preghiere, e non sapendone di più sui canoni del cattolicesimo, malgrado esista anche l'università cattolica... (infatti, ci si laurea in argomenti metafisici... per esempio,

all'Università "Pro Deo")... e, quindi, abbiamo degli addottorati - diciamo così - in religione, così anche il buddismo ha il suo aspetto strettamente storico-culturale.

Parlamo del Canone buddista, ossia della raccolta Tripitaka: cioè, dei tre cesti che, come si suol dire, simbolicamente, conservano, da 2600 anni, tutto il vangelo buddista. Ovviamente, i nostri dialoghi non presumono neanche di andare in quella direzione.

Ciononostante, io continuo a credere che l'uomo possa sicuramente ottenere la libertà avvalendosi di indicazioni succinte ed appassionante, come quelle date, ad esempio, in incontri verbali, come il nostro.

Io prego voi che mi ascoltate di considerare la grande fortuna karmica, la benefica spinta che il vostro destino individuale vi ha dato nel farvi giungere, qui, davanti alla cascata ristoratrice delle parole dell'Illuminato.

Personalmente, sono convinto che coloro che giungono a questo ultimo gradino, a questo pinnacolo di rivelazione - che, abbiamo detto, contiene il tassello, la chiave finale, che dà la possibilità all'uomo di disserrare l'uscio della liberazione cosmica... - sono convinto che queste persone siano, comunque, i campioni della razza umana. ...Uomini e donne dal karma positivo, dalle buone qualità interiori....

Sarebbe lungo il discorso per dimostrarvi quanto ho appena asserito; ma, credetemi... è così. Quindi, continuo a sperare che, tra di voi, ci siano coloro che hanno le palpebre ricoperte solo da "quel leggero strato di polvere".

Vi ricordate quando Brahma andò da Buddha, che temeva di esporre questa laconica, questa ultima verità all'uomo e aveva praticamente deciso di non farlo...e, allora, gli si avvicinò e disse: "...Vai, perchè nell'umanità ci sono coloro che hanno le palpebre ricoperte soltanto di un leggero strato di polvere...Quelli ti comprenderanno!..." Spero fervidamente che voi siate tra costoro!

In questo punto, in questo stesso momento, potrebbe iniziare il nuovo vostro cammino. Un cammino definitivo, un cammino di liberazione.

Narra una parabola dell'India antica di una mamma hindu, che prega uno dei suoi figli di andarle a comprare una bottiglia d'olio, e, per questo, gli dà 5 rupie. Il ragazzo va, compra l'olio; però, inciampa e rompe la bottiglia. Torna a casa piangendo, non sapendo che fare...e la sua reazione all'incidente è di piangere solamente.

La mamma lo consola. Poi, chiama il secondo figlio e gli dà altre 5 rupie. "Vai tu a comprare l'olio..." Il ragazzo va, compra l'olio, ma, guarda caso, anche lui inciampa e rompe questa seconda bottiglia.

Torna dalla mamma, ma senza piangere, ottimista. E la consola: "...Mamma non ti preoccupare... vedrai! Cos'è una bottiglia d'olio? Ne faremo a meno..." E va nella sua stanza. La bottiglia d'olio, però, è sempre rotta. La mamma, con pazienza, chiama il terzo figlio, gli dà 5 rupie e il terzo figlio va a comprare l'olio...

...Però - fatal destino - anche lui rompe la bottiglia... Ma, a questo punto, tornato a casa, dice alla genitrice: "Mamma, non ti preoccupare, stasera avrai l'olio". Va a lavorare, guadagna 5 rupie e le consegna, finalmente integra, la bottiglia d'olio.

Cosa vuol dire questo? E' fondamentale in tutti gli incontri del nostro genere, indicare che, in essi - come fu, in passato, nei miei riguardi - vi viene data in mano un seme, una chiave, che voi dovete utilizzare.

Noi apprenderemo, più avanti, un certo sistema, che coinvolgerà, completamente, la vostra vita, e, giorno dopo giorno, vedrete come dei simbolici pezzi di argilla, si staccheranno dal vostro animo, fino a quando realizzerete una sostanziale libertà, oggi inimmaginabile...

Però, dovrete seguire delle indicazioni che sono valide da circa 2600 anni. Dovrete lavorare per guadagnarvi l'olio!... Ecco, questo è importante!

Il Dhamma, come viene chiamato e come cercherò io di spiegarvelo...l'Insegnamento di Buddha è ottimismo; è voglia di risolvere il problema della sofferenza. Quindi, l'esortazione che io vi faccio, prima di continuare ancora questo secondo dialogo, è di avvicinarci maggiormente alla nostra meta, al nostro obiettivo... è quella di far vostre e di sperimentare le cose che vi dico... cose che abbiamo, già, iniziato a fare tutti noi... Non avrete da pentirvene!

Ricevuta la fantastica illuminazione, ecco che Buddha, dopo l'esortazione di Brahma, si avvia a insegnare. Va a Sarnath, vicino all'attuale Benares, in una località chiamata il "Parco dei Cervi" e davanti ai cinque...chiamiamoli, più che altro, fachiri, perchè yoghi proprio non lo erano... scarmigliati, che assieme a lui, per tanto tempo, cercarono la verità con flagellazioni, dolori sul corpo fisico... ecco, davanti ad essi enuncia le 4 Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero.

Era, lì, presente, invisibile all'uomo, alla natura fisica, anche una serie sterminata di Angeli e di Deva, che ascoltarono e bevvero quello che Egli disse.

Da quel momento, accompagnato da numerosi discepoli, Buddha percorse l'intera valle del Gange, in India, e diffuse la sua dottrina, più che altro nel nord oriente del paese; fondò comunità monastiche, che, questo è importante dirlo, accoglievano tutti, anche le donne, a prescindere da ogni differenza sociale, dalle differenze di rango e così via. Fino a che si stabilì in un monastero che un facoltoso devoto gli regalò a Savatti.

Va aggiunto che visse fino a 80 anni e che, nella seconda parte della vita, ricevette, per suo karma antico (e, questo, è un dettaglio che non molti sanno) sfide e critiche da asceti che lo accusarono di avere una visione distorta della verità.

Dei discepoli gli causarono molti problemi; alcuni volevano incentivare il convivio, il sonno, le pratiche sessuali come via di illuminazione. Addirittura, il suo cugino Devadatta, geloso (ricordate, in proposito, un grande film sulla vita di Buddha, di Bertolucci?..), cercò di ucciderlo diverse volte.... Mandò un elefante infuriato perchè lo calpestasse.

Bene, é chiaro che Buddha era Buddha, insomma... anche se aveva questi residuati karmici, nella sua vita

Addirittura, pensate, che alcuni asceti, gelosi di lui, indussero una donna ad accusarlo di averla resa gravida... Racconta la storia che lei si mise un mattone sotto le vesti... però fu scoperta, evidentemente.

Abbiamo finito, amici ... e, a questo punto, entreremo un po' nel vivo... Ma, era necessario che vi dessi alcune indicazioni su quella che fu la vita del Buddha, sui rami storici del buddismo e così via...

Dopo un'esistenza intera dedicata all'attività missionaria, Buddha morì a Kusinagara nell'Uttar Pradesh, in Nepal, a 80 anni. Predisse la sua morte, avvisò i discepoli; ma, quando gli chiesero di dare un profilo per la organizzazione futura, per la diffusione della dottrina, egli esclamò: "... Io vi ho insegnato tutto quello che è importante per la vostra salvezza, siate un'isola a voi stessi e sia il Dharma il mio insegnamento, che è molto più complesso di quanto non sembri a prima vista... Sia il Dharma il vostro maestro. ..."

La tradizione narra che lui morì perchè aveva mangiato carne di porco; o, anche, per aver mangiato dei funghi. Amici miei, voi sapete che oggi esistono i funghi porcini, no!?... Allora, lui morì perchè un fabbro, che lo aveva ospitato, gli dette, inconsapevolmente, questi funghi avvelenati.

Ecco, questa è la vera morte di Buddha.

Nacquero 18 scuole, che formarono, lo abbiamo già detto, il piccolo veicolo Hinayana. Ma, di queste 18 scuole, solo la scuola Theravada fu creata a 3 mesi dalla sua morte, da 500 discepoli che lo avevano conosciuto direttamente e che dissero: "...Noi vogliamo che venga conservato esattamente il nucleo del suo insegnamento"..."

Questa scuola si è diffusa nello Sri Lanka, in Thailandia, in Birmania, in Cambogia e nel Laos

Dopo oltre 300 anni, all'inizio del primo secolo a. C., prese corpo la tradizione del grande veicolo Mahayana... ne abbiamo già parlato... in cui una grande enfasi è data alla figura del Bodhisattva... lo si prende quasi come una divinità

Al grande veicolo appartengono le tradizioni Chan che si sviluppano in Cina, in Vietnam, in Corea.

Vi sono altre Scuole cinesi: Terrapura, Tentai; le scuole giapponesi Zen, Nikele e ancora le scuole della tradizione Vajrayana, cioè la Via del diamante, diffusa in Tibet... (abbiamo, qui, il Dalai Lama...), la Mongolia e alcune regioni della Russia. La scuola del Diamante è nota, purtroppo, dolorosamente per le vicende umanitarie che sono legate alle invasioni del Tibet, da parte della Cina.

Ecco, a questo punto abbiamo finito....

Io ho terminato la mia necessità di darvi una pennellata, una configurazione sulla storia, sulla vita, sulla cultura buddista e siamo riusciti a collocare, nel tempo e nello spazio, la nascita di questo grande Avatar, dell'ultimo Avatar, che verrà seguito, secondo la tradizione, da una successiva catena di Avatar.

Il prossimo lo attendono tutti...

Egli si chiamerà Maitreya.

...ed ognuno di essi porta la libertà assoluta all'uomo.

Sotto l'albero di Bodhi, quella notte, da mezzanotte in poi, Buddha ebbe una illuminazione totale.

Narra la tradizione che egli vide tre aspetti della Verità... Intanto, il primo riguardava la sua vita, la sua persona, e voltandosi indietro, Egli ripercorse tutte le Sue passate rinascite e vide le migliaia e migliaia di vite, in cui si era manifestato... e la Sua ricerca della verità

E tale rivelazione ebbe una tale vividezza, che gli sembrava di toccare gli ambienti stessi in cui Egli era vissuto...tanto sfavillante si presentò il ricordo di tutte le Sue rinascite.

Non solo! Ma, andando ancora indietro, Buddha vide che Egli era una semplice radiazione esistenziale; e si immerse in incomprensibili cicli planetari; e, seguendo le Sue descrizioni, indietreggiamo nel passato cosmico, fino a quando la nostra mente si sperde.

Il secondo anello dell'illuminazione fu la chiara realizzazione.

Ed Egli scoprì la verità del karma; ossia, realizzò l'esistenza di un unico giudice, di una sola legge, nella vita universale...

L'implacabile codice di causa e di effetto...

Il karma è quella successione di esperienze esistenziali, che si susseguono, una dopo l'altra, provocate da un più vasto insieme di energie ambientali.

Insomma, Egli realizzò che tutto è intrecciato ad un'altra parte della vita e l'intero mosaico delle cose gli apparve come un'unità.

Noi proveniamo da incomprensibili esistenze energetiche, dietro le nostre spalle cosmiche...

L'uomo soffre perché, a sua volta, ha fatto soffrire; ha una vita serena, positiva, tranquilla perché ha donato questa serenità attorno a sé.

Vedremo più avanti come è importante quella indicazione, quella regola, che viene rivelata dalla via del Dharma e che enunciano tutti quanti i Buddha: ossia: "Cessa di fare il male. Fai il bene e purifica il tuo io..."

La terza verità che intuì (...ci stiamo arrivando, vedete?...) fu la sofferenza: quella sofferenza che esiste in ogni uomo e donna e che, addirittura, lo fece ribellare alla vita tranquilla, serena, felice, ovattata, che Egli, come Siddharta, aveva conosciuto sino al momento in cui se ne andò dalla reggia del padre....

Egli non solo scorse la sofferenza, attorno a sé; ma...nello stesso momento, gli venne rivelato il meccanismo che permette all'uomo di uscire da questa sofferenza.

Parleremo, di cosa sia, in effetti, questa sofferenza e di come copra, quotidianamente, come un guanto, tutti noi.

Leggiamo, adesso, dalla scrittura Samyutta Nikaya, le parole del Buddha, in proposito.

"Una volta, il beato era in una foresta di Simsapa, a Kosampi (vicino a Allahabad). Raccolse una manciata di foglie e chiese ai monaci: "...Quali pensate, o bhikku, che siano più numerose? Le foglie che ho in mano, o quelle che sono sugli alberi del bosco?"

“..Le foglie che il beato ha raccolto con la mano sono poche, Signore. Quelle che sono nel bosco sono molte di più...”

“.. Allo stesso modo, bhikku le cose che ho conosciuto per esperienza diretta sono molte di più. Quelle che vi ho detto sono soltanto una parte. Perché non vi ho parlato delle altre? Perché esse non portano beneficio, non fanno progredire nella vita santa e non conducono al distacco dalle passioni, al lasciar andare, alla cessazione, alla calma, alla conoscenza diretta, all'illuminazione e al nibbana. Ecco, perché non ve ne ho parlato... E che cosa vi ho detto? Questa è la sofferenza. Questa è l'origine della sofferenza. Questa è la cessazione della sofferenza. Questa è la via che porta alla cessazione della sofferenza. Questo è ciò che vi ho detto. Perché vi ho detto ciò? Perché questo porta beneficio e progresso nella vita santa, perché conduce al distacco delle passioni, al lasciar andare, alla cessazione, alla calma, alla conoscenza diretta, all'illuminazione, al Nibbana.

Quindi, bhikku, fate che il vostro compito sia la contemplazione di: “..questa è la sofferenza, questa è l'origine della sofferenza, questa è la cessazione della sofferenza, questa è la via che conduce alla cessazione della sofferenza”.

Buddha, quindi, va dai 5 asceti, nel Parco delle Gazzelle (Cervi) ed inizia a narrare... (..perché è una favola, perché è una cosa leggendaria, questa verità di Buddha)... a spiegare, a dare la chiave per uscire dalla sofferenza. Penso spesso, miei cari amici, a che cosa sarebbe mai successo (parlo per chi sa), se qualcuno, nel nostro caso Gotamo Buddha, che ha ritrovato, ricordate?, l'Antico Sentiero, calpestato, percorso da tutti i Buddha di ogni tempo, e che dona la libertà all'uomo...cosa sarebbe successo se non ci avesse indicato in modo così preciso e tecnico (...stiamo, appunto, per entrare in questa spiegazione, per analizzarla..) la possibilità...quello scatto che ci fa uscire dal ciclo delle rinascite.

E' una cosa semplice. Ma, la verità è semplice, di per se stessa.

La prima cosa che offre Buddha ai suoi confratelli asceti, è quella di indicare una “valenza” che caratterizzerà sempre tutti coloro che seguiranno questo sentiero: la così detta “giusta via di mezzo”.

Lui dice a coloro che lo ascoltano, appena dopo la Sua illuminazione, nel Parco delle Gazzelle: “...Seguite la strada della liberazione, senza eccessi!. Non calpestate la dignità del vostro corpo, delle vostre emozioni, con un estremo ascetismo....”

E rivela quanto ha sperimentato personalmente.

Egli chiede anche a coloro a cui si rivolge, di seguire la sua verità, collaudandola, come ha fatto lui. Quindi lontani dall'estremo ascetismo, tutti voi che cercate la via. Questo ascetismo che è anche una cosa molto complessa...ad esempio, pure quei piccoli modi di parlare, in maniera ottusa... in maniera direi abbastanza cinica e sadica verso noi stessi, verso il nostro carattere, verso le nostre forze vitali, verso i nostri fratelli... ecco, un senso di durezza generale, che molti spiritualisti hanno verso se stessi e verso gli altri...

No!...Sereni, gioiosi, perché la via del Dramma è gioia, ed è dolce all'inizio, è dolce al centro ed è dolce alla fine! E poi, l'altro estremo... (ovviamente, Buddha non si riferisce, in genere, agli spiritualisti...ma, a tutti...). Come bisogna essere lontani da un estremo ascetismo, bisogna anche essere lontani dall'assenza di ogni freno inibitore.

Ecco, i due poli vergognosi per tutti, e per la dignità di un uomo.

Ricordatevi che noi ci stiamo addentrando in un paesaggio, in un modo di vivere sereno e tenero... perché, avrete questa esperienza, se conoscerete, per esempio, qualche vero seguace del Dharma; o, se avrete la fortuna di incontrare un vero monaco buddista.

La base di ogni dolore per Buddha è, in effetti, l'ignoranza.

Badate che il concetto di "ignoranza", nel buddismo, nella via del Dramma non significa semplicemente mancanza di conoscenza. Quella è ignoranza positiva.

Io ho personalmente conosciuto tante persone, così dette ignoranti, che insegnavano la saggezza.

No! L'ignoranza di cui parla Buddha è una funzione mentale che va in senso opposto al bene: un'ignoranza distruttiva.

Ma, comunque - secondo Buddha - tutti costoro, anche se agiscono in modo sbagliato, non conoscono la verità... ed allora, che colpa hanno?

Questo pensa il buddista. Il buddista non giudica. Non giudica perché non c'è nessun colpevole, in ultima analisi. C'è un ignorante!

Quindi, non esiste un peccato; esiste un'azione sbagliata. Ciò è molto importante evidenziarlo.

Io ho conosciuto poche persone che siano amiche degli altri e di se stessi come i seguaci del Dharma. Vi prego!.. Abbiamo visto la giusta via di mezzo.... Siate amici e amiche di voi stessi. Questo è importante!.. Perché in questa strada c'è gioia; c'è gioia e la realizzazione delle cose così come esse sono, in verità.

Io, quindi, miei cari amici, sorelle e fratelli, vi esorto, ora che siamo a buon punto nel sentiero del Dharma, a liberarvi di ogni sovrastruttura e di ogni carico psichico inutile.

Vedete "le foglie"? Le "foglie" di cui parla Buddha, in modo estremamente laconico.

La sua Dottrina è un meccanismo che potete contenere interamente nella vostra mano. Realizzerete (...arrivo a prometterlo, qui, adesso, a coloro che sono entusiasti della vibrazione e delle energie in cui stiamo immergendoci... arrivo a prometterlo) che sarà entusiasmante la prossima sponda che noi studieremo: la meditazione Vipassana. Ossia, l'analisi minuziosa delle vibrazioni, delle sensazioni nel nostro corpo e il segreto meccanismo di come nasce, senza che noi ce ne rendiamo conto, il dolore; e di come si aggrovigliano e si condensano le rinascite.. quando non si possiede la chiave che ci ha dato il Buddha.

Però, quella che io vi esorto a seguire, ecco, è la laconicità E' semplice, è semplice l'assieme delle 4 Nobili Verità; o, ripeto ancora, delle 4 Verità che rendono nobili e dell'Ottuplice Sentiero.

Quindi, seguitelo!

Volevo solo aggiungere, qui, alcuni dettagli, sul Monastero buddista Theravada Santacittarama, vicino a Rieti. Si tratta, in massima parte, di monaci buddisti occidentali inglesi e di varia altre varie nazionalità, che vivono la bellissima vita del Sangha, indicata e creata 2600 anni, da Gotamo Buddha. Vi ho già detto che la linea spirituale di monachesimo buddista è la più antica

che esista tra tutte le altre sul pianeta. Chiunque tra di voi abbia un collegamento internet, basta che, con un motore di ricerca, vada a inserire il nome Santacittarama ed entrerà subito nell'atmosfera dolce, tenera, spiritualissima del Dharma ed in un sito web in cui troverà moltissime opere, moltissimi scritti a cui attingere dalla diretta tradizione buddista

I monaci di Santacittarama includono sul sito anche dei dialoghi in MP3, che ognuno può scaricare ed ascoltare con acuto godimento spirituale.

Un abate buddista, legato al Monastero, dice: “Quello che a me stupisce è che addirittura anche nei paesi buddisti non ci sia molta gente che usa ancora le 4 Nobili Verità”.

Noi non le abbiamo ancora affrontate, queste 4 Nobili Verità; le affronteremo.

Persino in Thailandia - che è la radice, la culla del buddismo Theravada - continua questo abate - molti buddisti dicono: “Ah si... le 4 Verità... roba da principianti” “E poi...” continua il monaco, “...si mettono a praticare ogni tipo di Vipassana, sino a essere ossessionati dai 16 stadi, prima di arrivare all'essenza delle 4 Verità”

Direi che tali suggerimenti - sia quella del grande Maestro Gotamo Buddha... di occuparsi solo delle foglie che si riesce a tenere nella mano...che quelle del nobile monaco, di immergersi unicamente nel meccanismo centrale delle cose...riusciranno a darvi - e vi auguro che vi diano - quello sprint, quella rivelazione, che saprà mostrarvi come nel cuore del buddismo esista una fiamma sfavillante, che è l'essenza della verità.

Ed è quella in cui noi stiamo, man mano, entrando.

Non vi perdetevi a destra, non vi perdetevi a sinistra; ma, seguite, profondamente, sperimentando e facendo vostra la linea centrale del buddismo, che stiamo studiando ...ed otterrete, sicuramente, con certezza, l'ultima chiave alla gioia e alla libertà.

Ecco... da questo momento ci addentriamo, in sostanza, nella spiegazione di quel profumato messaggio, diverso dagli altri, che ci propone il Buddha.

Allora, l'Amico dell'uomo raggiunse i suoi 5 compagni di ricerca, gli yoghi che, con lui, per tanto tempo e per anni si staffilavano, cercavano la verità con la coercizione dolorosa e dolorante sul proprio corpo fisico....quegli yoghi che, quando lo videro ritornare ad essi, dopo l'illuminazione - ricordate? - lo avevano ripudiato...perchè, stanco di quella vita di inutili stenti, vita che il Buddha aveva abbandonata, affermando: “...Basta, non è neanche questo, il cammino....”.

E difatti, ad uno ad uno, Egli li provava tutti, i sentieri di ricerca, e vedeva che non gli davano nulla, tali sistemi alternativi...

Quella volta, i cinque asceti dissero: “...Ripudiamo Siddharta!... è un traditore, è un fallito!...Non ha capito che bisogna avere costanza in queste cose....”

Però, l'aura maestosa e irradiante dell'Uomo Perfetto li attrasse, implacabilmente, e loro, in silenzio, Gli si fecero d'attorno.

Con amore e tenerezza, Egli iniziò a spiegare il Nobile Sentiero tra gli opposti, e disse, raccontò, espose, la visione del meccanismo della sofferenza e del come se ne poteva uscire.

Quando ebbe finito, attorno a Lui non c'erano moltitudini umane...ma, la tradizione dice che fu, poi, seguito da migliaia e migliaia di persone di ogni genere. Da contadini, da intellettuali, da yoghi, per la gravidanza di quello che esponeva ...però, in quel momento c'erano poche persone.

...E, quando ebbe finito, anche gli dei erano presenti... anche i Deva, narra la tradizione... che erano percorsi, nel loro essere, da una strana vibrazione, perché quando la verità viene detta, comunque, colpisce allo stomaco - diciamo così - nel subconscio anche se non è compresa completamente.

...Ecco, i Deva non capivano... però si sentivano attratti da lui.

Una sola persona - e, qui, ecco, vi prego di fare attenzione...perché stiamo per entrare nel cuore dell'insegnamento di Buddha - una sola persona capì. Ed era un anziano, il più anziano, tra questi cinque amici di Buddha (si chiamava Kondanna)...che disse, rapito, immerso in questa libertà che aveva finalmente provato e sentito dentro di sé: "... Allora, ho compreso! ...TUTTO CIO' CHE NASCE, MUORE!..."

A questo punto, molti di coloro che ascoltano il dialogo potrebbero rimanere perplessi.

"...Va bene.... cosa vuol dire ciò?!.."

Non credo che, appena la si ascolti, si possa trovare tanto entusiasmo, in una frase di questo genere.

...Lo sappiamo che tutto ciò che nasce muore.

Un attimo...un attimo.... Allora, è probabile che noi non abbiamo ancora afferrato il significato profondo di questo concetto.

Esaminiamolo, dunque....

Personalmente, io ritengo che proprio in questo cuneo di pensiero - che noi, ora, esanderemo - si trovi proprio la pietra angolare di tutto ciò che Buddha ha insegnato....

Ovviamente, celato, come in un grande e stupendo dipinto di artista.

"...Tutto ciò che nasce, muore...."

C'è una cornice, ci sono anche delle alternative, delle esposizioni più dettagliate, ma è qui che voi dovete porre la vostra attenzione per potere comprendere quello che Lui rivelava, nei contenuti delle 4 Nobili Verità e dell'Ottuplice Sentiero.

Immaginate, adesso, amici miei, quanto sto per descrivervi....

Certo, molti di voi hanno salite delle scale, per sentire queste registrazioni, o le hanno scaricate da internet... o le hanno acquistate in libreria,...o, qualche amico gliel'ha date....e molti di voi hanno continuato a vivere una vita normale, una vita abbastanza regolare... senza comprendere quello che sta succedendo...

Immaginiamoci, adesso, un torrente, un fiume scrosciante, che, magari si addentra, e scorre tra la gola di due monti. Ecco! è importante rendere viva questa immaginazione che la mia mente sta costruendovi.

E nel fiume ci sono dei mulinelli, c'è della schiuma, quasi quasi profuma questa acqua, per quanto è tersa e pura...e ballonzola e cade, sbatte sulle rocce... e si ingrossa; e, poi, finalmente, entra in anse, in cui forma delle correnti cristalline.

Osserviamo i pesci che ci sono là dentro... tutto si rinnova in questo fiume! Tutto propone un'aria di gioia e di felicità e, magari, in qualche ansa, l'acqua entra nel terreno, e non essendosi rinnovata, stagna, imputridisce e, quindi, lì, in quel punto, tra il grande scorrere di questi liquidi flussi trasparenti, di questa corrente, formata anche di cascatelle... le piccole anse di acqua stagnante stridono vivamente, esprimono la morte...

...Ma, dopo un po', una nuova onda irrompe nella pozza rancida e la rinnova e così via....

Un uomo guarda questo fiume, ma non si rende conto che, in effetti, anche il suo corpo è costantemente rinnovato nelle molecole, nelle cellule.

Noi sappiamo che il nostro corpo è formato da miliardi di piccole vite - chiamiamole, così, poeticamente - però sarebbe opportuno anche aprire un libro medico... le cellule che formano gli organi sono cellule specializzate, e a milioni e a milioni muoiono per rinnovarsi..... Il nostro corpo è formato da quanti di energia, è costruito di luce; e si rinnova completamente e costantemente.

Tutto attorno a noi si modifica, e lì dove appare l'immobilità, un' abitudine stantia - ecco, quelle piccole anse fangose - passa l'onda della vita, per nuovamente rinfrescare. E sembra che sradichi queste radichette... diciamo così, raffermi... che si oppongono al grande divenire e al grande passo della vita...ma non è così. Tutto nasce, tutto si esalta, tutto si esprime.

Ecco, questo è l'aspetto in cui tutti coloro che, magari, hanno una visione, dicevo poco fa, un pò deteriorata non si rendono conto; però, a mano a mano, l'umanità incomincia a capire. Tutto si muove, tutto si esprime. Nulla è statico!

E vi sono universi interni ed esterni.

Abbiamo chiamato gli uomini che l'America ha mandato sulla luna "astronauti". Ma, noi tutti, voi compresi, siamo gli "intronauti", perché non abbiamo fatto altro in questa vita, che entrare nell'universo interiore.

Quindi, in effetti, non esiste un universo interiore e uno esterno (vi dirò perché, tra poco) ma c'è un'unica vita.

I Veda, gli antichi Veda, i primi Veda, parlano della spora iniziale della vita, che è inafferrabile. E non appena la mente umana incomincia a fermarsi su qualche cosa di esistente, vediamo che questo qualche cosa - nella legge di rinnovo costante, di mancanza di fissità, di ricambio e di impermanenza, come si suol dire (attenzione!.. impermanenza non vuol dire friabilità, poi ne parleremo), ebbene, vediamo che questi universi vanno e si evolvono e nascono....e gli stessi Veda dicono che poi si spengono; essi chiamano tali periodi: Manvantara e Pralaya.

I soli, le stelle si esprimono e cantano in un raptus immenso di luce; e, poi, piombano nel buco nero e vengono un'altra volta ad avvizzire, a morire.

L'uomo, la donna... Avete fatto caso come, in effetti, non ci sia una realtà stabile, un sé fisso e stantio e muffo, come l'osso di una seppia, dentro l'uomo...una realtà che chiamiamo "io"?

Ecco, due amanti si incontrano, formano, nella loro unione fisica, da uno spermatozoo e da un ovulo, una cellula; poi - lo avete studiato nei libri, nei documentari - si moltiplica la cellula - pur essendo una, in origine - e acquista tante faccette, e nel ventre della mamma assume un corpo fisico, cambia, cambia costantemente questa cellula; diventa bambino, o bambina e cresce e nasce... e, poi, un neonato..... ma questo neonato, a sua volta, diventa adolescente e l'adolescente diventa uomo, o donna e così via....

Finalmente, nel non plus ultra dello sfoggio - come un razzo che viene lanciato, oppure un fuoco artificiale, che si esprime in mille colori - finalmente comincia alquanto a sgualcirsi, questa forza originale, a 40 e 50 anni... e si incanutiscono l'uomo o la donna, si raggrinziscono e diventano vecchi ... finché non muoiono...

Vedete, abbiamo portato l'esempio di un uomo o di una donna, ma guardiamoci attorno. Guardiamo gli alberi. Cosa c'è di permanente intorno a noi?

Che cos'è questa legge che - attenzione! - come quel uomo, o quella donna che sta guardando il bellissimo e rumoroso, fresco canto di un torrente, che è così cristallino proprio perché si rinnova continuamente e balza da roccia a roccia, e... riceve un momento di gioia, di felicità...e, poi, un attimo di tristezza, quando forma quelle anse, in un vano tentativo di fermare il movimento della corrente.... ecco, così noi, ogni volta che cerchiamo di immobilizzare questa corrente... entriamo nella sofferente tristezza...

...Ma, se ci lasciamo andare liberamente in questo rinnovo, in questo tripudio, in questa vita che cambia sempre...ecco che proviamo la vera gioia spirituale!...

Quindi, guardiamoci attorno. E fermiamo la nostra attenzione, per esempio, su una coppia - un uomo, una donna.

Nella maggior parte delle unioni, chi compone la coppia è attratto dalla bellezza esteriore del partner, o della partner. Diciamoci la verità, quel contenuto passionale, fisico, o anche emozionale forma e salda un'unione e si perviene al matrimonio. Ma, ovviamente, l'uomo o la donna, avendo il, o la partner vicino a sé, mano a mano lo vede, la vede incanutire e invecchiare; o anche appesantirsi.... perché questa è la legge. E' la legge!

Se noi osserviamo un bellissimo un castello - l'ho detto già altre volte - e lo chiudiamo, lo sbarriamo, mettiamo le tende ai suoi grandi finestroni...e le persone che lo abitano l'abbandonano, dopo un poco si formerà una patina sopra ogni mobile, su ogni cosa, e, lentamente, tutto scricchiolerà e cadrà nella muffa più stantia.

Se noi ci aggrappiamo all'immagine statica di un bambino che deve crescere e si deve sviluppare, perché segue la legge della natura...lo vogliamo, spesso, trattenere (le mamme, o i papà...), mentre invece lo vediamo crescere e diventare adolescente..., in modo che rimanga ignora il nostro adolescente, o il nostro bambino...e, lui, o lei diventa uomo e donna...

Ma, non abbiamo capito che dobbiamo vivere nella corrente, cantare nella corrente, perché nella corrente - ecco, proprio qui (ne parleremo meglio dopo) - appare evidente il canto del non sé, il canto dell'unità intraducibile, che Buddha - indicando, appunto, la legge del malessere che ci prende se ci vogliamo attaccare all'impermanenza delle cose - ci insegnerà a capire...

E ci indicherà quello che è valido, quello che è gioia, quello che è riposo e beatitudine...

...Tutto è una cometa che avvampa, vive la sua stagione e si estingue...

Ripeto, voler vedere il proprio compagno o la propria compagna, come li conoscemmo all'inizio, senza capirne i contenuti, senza percepirne il non sé, come lo chiama Buddha, il mistero che la vita ha inserito in loro, e che comunque ci insegnerà Buddha a conoscere, ecco questo è dolore, questa è sofferenza.

Io non so se sono riuscito a mostrare il pannello in cui, chi più e chi meno, vive, senza rendersene conto. Ed è in tale vita, in tale stress, in tale continua e costante sofferenza, in tale attaccamento a cose che, comunque, hanno un termine, hanno un loro giustificato termine, che nasce la sofferenza dell'uomo...

Credetemi, Buddha non viene soltanto a indicare delle "sofferenze cosmiche", apoteotiche, ma ci dà in mano degli strumenti adatti a superarle.

La Meditazione Vipassana ci aiuta a uscir fuori, a slittar via dallo stato di inebetimento, per non riuscire, quotidianamente, a saper fermare qualcosa di impossibile ad arrestarsi.

E' come il famoso supplizio di Tantalo, in cui lui cercava di bere e non poteva bere, cercava di mangiare e non poteva mangiare.

Ecco, io capisco,...è stato detto diverse volte...

"Non la fare tragica...molti, a differenza di quel che sembra, hanno una loro vita abbastanza soddisfacente..." ...beh, noi sappiamo che esistono le rinascite ed il karma...

Io pregherei coloro che stanno bene, che vivono apparentemente in condizioni armoniche, di guardarsi attorno; perché, comunque, il meccanismo della vita è proprio come lo indicano molte filosofie, e come lo indica Buddha.

Io vi auguro che voi viviate sempre ottimamente; ma, attenzione nell' avere solo un sazio appetito, e non capire che un domani, se dovesse capitar qualcosa, noi dovremo essere pronti a...

...Sapete, vi spiego una cosa....non so se ci avete fatto caso....le onde, guardando il mare, sembra che, avvicinandosi, vadano tutte verso la riva, in una medesima direzione...

In effetti, l'onda si alza e si abbassa...ed allora, se voi gettate un tappo galleggiante sul mare, da una parte vedrete le onde che vanno verso il mare, dall'altra, il tappo che si alza e si abbassa, senza apparentemente seguire la loro rotta

Cosa voglio dire con ciò...?

In effetti noi, con Vipassana, con l'indicazione di quanto ci insegna Buddha, e del metodo che Lui ci da, riusciremo a comportarci come quel il tappo: ci alzeremo e ci abbasseremo, di fronte ad ogni situazione della vita, senza essere coinvolti nella direzione apparente delle onde...

Quindi, in un lampo - perché l'illuminazione avviene in un lampo - Kondanna era stato coinvolto dalla visione cosmica di questa sofferenza, dovuta al fatto che tutto quanto ha un suo ciclo di vita che inizia, si espande e termina.

Volere strangolare tale ciclo di vita in un ritmo estraneo ad esso, in un rituale che lo costringa all'anello precedente della propria evoluzione, del suo processo di divenire, e gli proibisca di entrare nel successivo... ecco il dolore!

E tutto ciò che nasce muore.

“Ah...” esclamò Kondanna “...ora capisco la mia sofferenza!”

Io auguro ad ognuno di voi di poter penetrare in questo gioioso tripudio di realizzazione, - che è più sul piano della percezione interiore ineffabile, piuttosto che del ragionamento - per capire come colui che... guardava il fiume - che è il simbolo, appunto, di tutta la movimentazione universale, di codesta impermanenza cosmica - se tocca, solamente tocca questa acqua simbolica viene coinvolto subito dai suoi mulinelli...

Ma, se rimane ad essere testimone della vita... in quello stato contemplativo che, credetemi, può essere realizzato, e che viene chiamato del non sé, del non essere - ma che nessuno può spiegare - ... ecco, allora egli conquista la più grande gioia, la gioia che in un baleno afferrò Kondanna... che la tradizione riporta si illuminasse ed entrasse, proprio in quel giorno, nel sentiero della liberazione definitiva.

Dunque, Buddha ci viene a dire varie cose.

Io ho indicato, con una certa attenzione, a coloro che hanno ancora le palpebre ricoperte di polvere, e non si accorgono di essere un pò addormentati, dormienti, né di sapere che vivono nel castello dalle finestre serrate - il castello del loro mondo interiore - ho indicato che essi devono guardare, devono attivare la loro attenzione.....ecco: la loro consapevolezza!

Difatti il risveglio, che si dice Buddha debba portare a tutti gli uomini, è il risveglio di queste conoscenze. Della conoscenza della sofferenza e del non attaccarsi a ciò che è impermanente.

Kondanna lo capisce ed è libero.

Quando voi avrete una visione integrale di ciò che è, e di ciò che non è; quando capirete che tutto, dalla divinità al demone, sono inseriti in questo ritmo di mutazione costante - spesso anche misterioso; e quando vorrete stringere tra le dita queste spore infuocate di movimento universale, che si manifestano nelle situazioni... situazioni che certamente si debbono vivere, ma che debbono anche estinguersi nelle persone... allora non avrete più le palme bruciate dal fatto di dover per forza tenere in mano una realtà infiammata che, invece, si divincola in ogni direzione.

Ecco, questa è la prima indicazione di Buddha, che dice: “Non l'avevo mai pensato, non c'ero mai arrivato... ma, poi, ho incontrato il vero volto della realtà...che cela un karma, a volte pesante, a volte leggero.”

...Sapete, i seguaci del Dharma sono lieti quando l'uomo, spesso, e la donna sono sottoposti ad una frizione esistenziale, perché escono da quel sonno e da un modo di esistere che potrebbe trattenerli, a lungo, nei flussi del Samsara.

Samsara rappresenta, appunto, l'innumerabile ritmo delle rinascite... perché tutti noi vogliamo farci giugulare dai desideri; vogliamo entrare e tuffarci in quello Stige - che ho indicato poco fa - e che simboleggia il volere rattenere le cose, rattenere le situazioni... ecco, allora, che Buddha indica l'esistenza del dolore.

Ma, attenzione... mentre, per esempio, la chiesa dice che noi nasciamo maculati dal peccato originale, così non afferma Buddha.

Egli insegna che la sofferenza, certo, esiste... Ma, perché la facciamo nascere in noi...

Guardate che Buddha non ci parla del dolore fisico - di quello ospedaliero, per intenderci... Un dolore, che, fra qualche anno - ne sono personalmente convinto - non ci sarà più con l'avanzamento delle cure mediche antidolorifiche...

Questo contagio della sofferenza, di cui parla Buddha, esiste nel mondo, come una nebbia sottile; penetra nel tuo io, sotto forma di stress, di sottili angosce, di tremori, di paure, di non interesse alla vita facendo in modo che noi si abbia costantemente questa macina attaccata al collo.

Certo! Siamo abituati a essere soddisfatti, in queste gabbiette in cui viviamo... abbiamo quel contentino, quel appagamento, abbiamo quelle abitudini a vivacchiare... ma non è vita, questa! Non è vita!

Allora Buddha interviene e ci rivela che ci vuole indicare l'esistenza di codesto dolore... e vedremo cosa ci esporrà, nei prossimi dialoghi... perché, ripeto, il Buddha insegna anche un metodo per sfilarsi via - ne parleremo, più avanti! - dalle dolenze interne... ecco, questo, quindi, insegna Buddha!

Spero che voi abbiate capito come potenzialmente esista una bomba, una deflagrazione silente della vita... Spinge l'uomo e lo preme anche in varie rinascite...

Questa deflagrazione silente è la sofferenza.

La sofferenza che noi ci portiamo appresso (io ben la conosco, perché ho molto sofferto in passato, per quanto riguarda stress, angosce e altro...). Buddha ce la indica e dice: "Sì, esiste questa sofferenza, ricordatelo... e bada... qualcuno deve dirtelo, deve fartelo riconoscere, questo fenomeno, prima che tu possa vincerlo...."

Ecco l'utilità, aggiunge Guido, che esiste nel messaggio di Buddha.

"Qualcuno te lo deve dire - e non solo!.. Tu devi, a tua volta, capirlo".

Ed allora Buddha sollecita l'uomo a guardarla, attorno a sé, questa la sofferenza.

La sofferenza, insegna Buddha - e questo è importante - la si vince stringendola teneramente al petto. Buddha indica che la sofferenza qualcuno bisogna pure che ve la indichi.....perché solo così ne prenderete coscienza. Una sofferenza "regale": la sofferenza dell'uomo.

“Mi colpì la spiegazione che me ne dettero, tempo fa... “..Non esiste un tuo dolore, esiste la sofferenza della vita ...e se qualcuno ti fa male a una gamba, un cane, ricevendo un colpo di bastone, soffre lo stesso dolore che soffri tu...”

E, quindi, soltanto quando noi capiremo e ospiteremo in noi la sofferenza, diventeremo veramente potenti nell'amare il prossimo, nell'aiutare il prossimo, nel capirne l'essenza.

E tu non comprenderai mai la sofferenza se non la vedrai come un fenomeno non solamente tuo, ma dilatato al mondo intero, alla natura. In questa maniera, ospitandola nella nostra più intima consapevolezza, riusciremo ad afferrarne il nodo, la natura e comprendere la natura del dolore.

Il Buddha ti indica anche - e, questa, è la prima nobile verità - che tu devi credere che la sofferenza può, e deve, cessare e che potrai uscire non solo dal circuito quotidiano del dolore, ma dallo stesso ciclo delle tue rinascite!

Ecco, l'aspetto tripartito di ogni nobile verità.

Noi abbiamo capito cosa sia la sofferenza e ne abbiamo preso visione. E Buddha ci insegna che la sofferenza non è qualcosa che fa solo parte di noi, ma appartiene all'intero gruppo umano.

E così entriamo nel vivo della pietà, della gentilezza, della comprensione... Buddha ci insegna che ogni nostra sofferenza può cessare!

E' una promessa, che fa l'Illuminato; e ci dà anche gli strumenti per chiudere la tua afflizione quotidiana.

Con ciò, e sin qui, abbiamo visto - anche se sembrava che l'avessimo presa un po' indirettamente - analizzato e radiografato la prima nobile verità, quella della sofferenza e dell'esistenza della sofferenza stessa.

Nel Samyutta Nikaya Buddha esclama: “Qual è la nobile verità della sofferenza? La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la morte è sofferenza. Separarsi da ciò che si ama è sofferenza. Non ottenere ciò che si desidera è sofferenza. Tutte le cinque categorie dell'attaccamento sono sofferenza. C'è la nobile verità della sofferenza...”

Ecco il primo aspetto della triplice, prima nobile verità.

“...C'è la nobile verità della sofferenza, questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza, e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.”

E bisogna che qualcuno vi faccia capire la malattia di cui soffrite e di cui soffre l'uomo: la sofferenza! Questa nobile verità deve essere penetrata...

Ecco il secondo aspetto della prima nobile verità, “... questa nobile verità deve essere penetrata attraverso la piena comprensione della sofferenza... Questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.”

Ed infine il terzo aspetto - perché ognuna delle 4 Nobili Verità ha 3 aspetti - dice, secondo le parole di Buddha:

“Questa nobile verità è stata penetrata...” (e tu, devi capirla). “...con la piena comprensione della sofferenza. Così fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza, che sorsero in me su cose mai udite prima.”

Quindi, un primo incontro con l'illuminazione, tu lo devi preparare...lo devi preparare conoscendo che esiste una realtà comune a tutti: la sofferenza - che vive e si esprime in te come stress, come angoscia, come paura, come quel qualcosa che ti fa ululare di notte, alla luna, cercando il paese della tua libertà.

Continua ancora Buddha:

“E' così, o bhikku, essendo io stesso soggetto alla nascita, all'invecchiamento, alla malattia, alla morte, alla sofferenza e alla corruzione; avendo visto il pericolo in ciò che è soggetto a questi fenomeni, cercando il non nato, il non soggetto all'invecchiamento, il non soggetto alla malattia, il senza morte, il senza sofferenza, la suprema liberazione dalla schiavitù, il Nibbana, la gioia finale, ho realizzato il non nato, il non soggetto all'invecchiamento, il non soggetto alla malattia, il senza morte, il senza sofferenza, la suprema liberazione dalla schiavitù: Il Nibbana. La conoscenza e la visione sorsero in me, la mia liberazione definitiva. Questa è la mia ultima nascita, non sarò soggetto ad alcuna rinascita.”

Abbiamo, sinora, analizzato la prima Nobile Verità, il primo aspetto di quel misterioso e feroce meccanismo che ci lega alle rinascite.

Passiamo, adesso, ad esaminare la seconda Nobile Verità.

Nello studiare questa seconda Verità - e tutte le 4 Verità, e quanto ha detto Buddha, in proposito - realizzeremo e realiziamo, quel che espose, a me personalmente, un monaco del convento buddista theravada, Santacittarama e, cioè:

“...Come l'oceano ha sapore di sale, ovunque tu ne porti un pò d'acqua alla bocca, così il messaggio di Buddha, ogni concetto di Buddha ha il sapore della libertà...”

Buddha, in pratica, ci riconduce alle origini universali degli universi, degli universi interni ed esterni, dove non esiste un inizio e non esiste una fine. Non c'è un centro e non c'è una periferia delle cose.... ma vorrei che questi concetti non restassero un gioco della domenica, un gioco intellettuale... si tratta di realizzazioni vere e proprie, che dobbiamo vivere sulla nostra pelle interiore.

Siamo passati, durante il medioevo, in quelle brutte esperienze per le quali qualcuno ci diceva che la terra era al centro dell'universo, e tutto ciò che esisteva dipendeva da essa.

Ecco, è sbagliato, e noi incominciamo ad avvicinarci a quanto dice nella seconda verità Buddha (...non crediate che stiamo allontanandoci dall'argomento, con simili ragionamenti) quando noi pensiamo all'io.

In effetti il feticcio (il nostro io), la forma privilegiata di esistenza - il “contagio, o la malattia” di tante e di tante persone ...

Che cosa è il tuo io? Cioè, può esistere una cosa che non riusciamo a descrivere, non possiamo descrivere?

Mi spiego, e vi faccio una domanda molto serena; una domanda che mi sono fatto personalmente e che altra gente si è posta.

Dov'è, dov'è il confine del tuo io? Dove risiede questo confine?

Se tu, con la immaginazione (e, attenzione! è un meraviglioso speculo il tuo potere mentale, la tua immaginazione)... ebbene, se, con la tua immaginazione, vai nel profondo e cerchi di arrivare, lì, dove pensi giacciono i confini del tuo io.... Ossia, giungi in quel tratto di matita magica che dice:..." qui finisce il mio io e là comincia il resto delle cose, l'io degli altri..." - ebbene, quel confine, quel solco, quel tratto non sarà altro che un elemento energetico senza soluzione di continuità... rappresenterà una nuova connessione tra ciò che chiamavi il tuo io illusorio e il resto. Non confini, quindi; ma, ulteriori ponti di identificazione tra te e il resto delle cose... E questo ci dà la certezza del fatto che non ci sia una demarcazione tra le cose della vita

Ogni simbolico segno di matita che facciamo tra noi e gli altri diviene un ponte, una connessione; ma, non un limite.

Ed ecco che stiamo entrando, appunto, con questa introduzione del "non limite", dell'aspetto indecifrabile che costituirebbe i confini di ogni io, in uno dei comma, in una delle realtà concettuali che insegna Buddha....

...Ossia, Egli afferma che ogni realtà vivente, oppure apparentemente morta... ogni situazione....ogni divinità... ogni demone... ogni cosa, insomma, possiede tre qualità peculiari...

...l'impermanenza...

...Abbiamo visto il famoso fiume no?... I mulinelli... tutto si rinnova e di conseguenza, impermanenza significa che ogni cosa vive il suo ciclo - sì, lo vive interamente... perché tu che mi stai sentendo, vivi il tuo ciclo... E chi dice di no?...però il ciclo dovrà terminare con la propria morte...

Di conseguenza, ogni ciclo esistenziale ha una caratteristica di impermanenza.

E...ripeto sempre, a costo di stancarvi... volere trattenere con la forza l'impermanenza di una cosa, che deve fluire nel tempo e nello spazio, e non abbandonarsi al non sé è la semplice chiave che produce sofferenza..

...Ogni io che non sia illuminato dalla saggezza, oltre che essere impermanente, vive una esistenza con quella caratteristica insoddisfazione, con quel dolore, con una sofferenza diffusa...

...E per forza!

Vivere in questa vita, vivere in un corpo che in effetti è un nido di vespe (dopo, vedremo come e perché) è insoddisfazione, secondo l'insegnamento di Buddha...

E, qui, appare la terza caratteristica - ne abbiamo appena parlato: L'insostanzialità; cioè, il non sé. Ogni essere è un ricciolo; un ricciolo nel panorama delle strutture, dello spazio, universale; è un ricciolo nello spazio, che, così come un'onda nasce sul mare e poi viene riassorbita nel suo nulla, ecco che sparisce.

Questo è quanto dice Buddha- e ricordo, che io ho scelto di parlare un linguaggio familiare... io non voglio esporre molti termini del linguaggio Pali...

... Anikka è il termine con cui Buddha indica l'impermanenza delle cose; Dukkha è il termine con cui, viene chiamata l'insoddisfazione delle cose e Anatta indica il non sé, l'insostanzialità di tutto ciò che esiste

Vedete... ci stiamo calando, pian piano, nel nostro argomento cosmico... per favore non arrivate alle estreme conseguenze, perché - datemene atto - è un po' difficile riuscire a spiegare credibilmente quelle che sono le essenze del più nobile tra i ragionamenti che esistano sulla terra.

E, riprendendo il concetto, qualcuno potrebbe esclamare, a questo punto:

“Ma che sta dicendo, questo? io non ho un io?! Ma, costui è pazzo!”

...Ecco, è pur vero che, mentre stiamo parlando, io continuo a dire “...Tu sei lì, e io sono qua...” - per carità!....

Certo!.. che stiamo tutti quanti dialogando, e certo!.. che rimbalza la palla del ragionamento tra me e voi, e tra voi e il resto della vita. Chi dice di no?

Questo è il tassello difficile da capire.

Poco fa, “en passant”, ho affermato che impermanenza non è friabilità. Ad esempio, un albero che nasce, prima è arbusto e, poi, finalmente diventa una grande quercia; e, poi, ancora, durante le stagioni, impallidiscono e bruniscono e diventano marroni e macerano le sue foglie, e i frutti cadono, e lui mostra i rami spogli... che, poi... ricrescono ...e questo albero muore!

Ebbene, durante tutto il ciclo, l'albero è ben solido, reale!

Se voi toccate con la nocca della mano quel tronco... perbacco, se esiste in quel momento, in quel ciclo, integralmente, la vita dell'albero!

...E se qualcuno vi dà, ora, un pizzico sul braccio, perbacco, se sentite quel dolore!

...Quindi, voi esistete!

Ma noi stiamo parlando di impermanenza; cioè, ogni ciclo, finché vive, è integrale, è completo, è se stesso! Apparentemente, ha un io; ma, quando questo ciclo termina, e cadono le foglie, per l'ultima volta, e muore l'albero, ecco che non esiste più questo ciclo.

E il ciclo rinascerà - vedremo come - nel prossimo altro ciclo, dal suo stesso seme...

Ma, questo, è un discorso che vorrei affrontare più avanti.

Per adesso, mi basta che voi accettiate il concetto; lo dipaneremo solo fra poco.

...Finche ogni ciclo che compone l'estremo mosaico della forma esiste, è permanente!

E non confondiamo impermanenza, con friabilità.

Non è che se tocchiamo le cose tutte della vita - che sono impermanenti - esse si decompongono e cadono.

No!...No!

E, allora, cosa è quello che chiamo “io”? Cosa è quello che chiamo “mio”, attorno a me, noncurante di tutto questo torrente di cambi, di flussi e di riflussi nell'universo; di nessuna cosa che resti stabile e statica, fissa... cosa è, dicevo, quel io nel sé, rigido come l'osso della seppia? ...E' molto bella una poesia di Rabindranath Tagore, il premio nobel, stupendo fiore della poesia indiana, quando canta: “...come uno stormo di gru, l'anima mia vola a te, mio Dio...”

Dove l'io è scomposto in una nuvola di essenze, prive di un nucleo fisso e incatenante...

Ecco, il nostro io...Esso, in effetti è un composto....

E, quanto detto sinora, riguarda la seconda rivelazione che ebbe Buddha, sotto l'albero di Bodhi, quando vide che tutto è un intreccio karmico; tutto dipende da qualche causa, e tutto propone un effetto, mentre diventa causa di altre realtà.

Ogni parziale ed ogni totale sono un intreccio....

E se vogliamo arrivare in fondo a questo intreccio, approderemo in un universo, di cui non si conoscono gli inizi e la fine. Un intreccio fittissimo, la vita, per quanto noi possiamo vedere.

Il karma è la legge; è la legge integrale che conduce le cose. Quindi, ripeto, il nostro io è importante che noi lo si consideri, non come possedente un aculeo al centro, che rimanga sempre eterno, di modo che senza di lui non si possa vivere.

Continua a rivelare il Buddha - e questo è notevole:

“...Non è vero che tu hai un sé. Ma non è vero, neanche, che tu non esisti.”

Qui sta il crocicchio che noi dobbiamo afferrare.

Vi cominciate a rendere conto del perché Egli disse?.. “No!...meglio che io non insegni queste cose, perché, qui, soltanto le persone molto raffinate, di altissimo intuito, potranno capire cosa significa l'inesistenza del sé, ma la sua contemporanea esistenza...in quella amalgama di realtà complesse, che è la vita!...”

Quello che però continua a restare strano - permettete che io ve lo dica - è come l'uomo continui ad restare abbastanza tenace nella sua ignoranza e nella sua testardaggine.

In genere, molti tra di noi provengono da quelli che sono indicati come studi esoterici - chiamiamoli: “precedenti al Buddha”; perché, evidentemente va tirata una linea profonda tra l'insegnamento di Buddha e ciò che è stato antecedente a lui.

Ebbene, amici miei, non potrete negare, a chiunque ve lo chieda, come tutto l'esoterismo che avete studiato, vi abbia voluto portare, alla fine, all'annullamento del sé...

Gli studi teosofici insegnano che il sé, o corpo causale, al termine del Ciclo Cosmico esplose... alla cosiddetta iniziazione della croce, ed ecco che l'uomo si trova senza io. Oppure, in un modo

abbastanza criticabile, si insegna, da altre antiche scuole di pensiero che non siano l'insegnamento teosofico (in genere, scuole occidentali) - che le particole individuali, quelle che noi chiamiamo "gli io individuali" si assorbono nel tutto, e perdono la caratteristica di essere una individualità divisa dal resto.

Io, a mia volta, lentamente, con delicatezza, cerco di entrare nel vero androne del tempio, parlandovi, più o meno direttamente, della stessa cosa.

Però, nessuno mai si sofferma a considerare che anche la cultura precedente a Buddha abbia sempre ripetuto lo stesso concetto, la stessa cosa: "eliminate il sé!"

Eppure...eppure... se una cosa si può eliminare, non è immortale... quindi, non esiste! Buddha lo dice chiaramente.

Buddha afferma chiaramente l'inesistenza del sé.

Ripeto, a questo punto, le tre caratteristiche: - l'impermanenza delle cose, o degli individui; l'insoddisfazione, o il dolore che l'uomo medio ha nella vita quotidiana...che tu hai nella vita quotidiana...e l'insostanzialità, in ultima analisi, di un sé definitivo

Quindi, se avete colto l'idea liberatoria di una natura costantemente in rinnovo, e avete accettato il principio che tutto ciò che nasce, muore; se avete colto tutto questo e vivete intensamente un simile canto della vita, potete anche capire che non esiste un improbabile angolo in questo universale sigillo di impermanenza che ci costringa a scegliere la staticità, come principio di vita definitivo...

...Se non vogliamo essere distrutti, crocefissi dal volerci innescare in un immenso amalgama, che ci smembrerebbe, trainandoci in tutte le direzioni, e ci distruggerebbe, fino a costringerci a scegliere il "mistero del non sé" - ove si possa restare solo testimoni di tutto quello che accade, senza, però, un definitivo coinvolgimento con la vita... ecco, noi dobbiamo, allora, giungere ad intuire che non può esistere un semplice angolo dove sia permesso sopravvivere, a lungo, ad in modo inalterato

Ecco perché, nella via del Dharma non si crede in un sé finale; ma, solo in quel secondo anello che si rivelò a Buddha, come una delle tre grandi forme di espressioni della vita: ossia, il Karma.

Ogni situazione, ripeto, imparate, a vederla come effetto di qualche causa precedente...

Anche ciò che vi appariva come un io, analizzatelo come causa momentanea di qualche cosa altro.

Tutto è legato soltanto dal karma; il karma, che propone la Legge, come la chiama Buddha...che propone tutto.

Immaginate, ora e di conseguenza - viene detto dai seguaci del karma - un carro. Un carro ha una sua entità, ha una sua individualità, perché composto dalle ruote, dalle assi del pianale, dai bordi...ma, non appena voi lo smontate, ecco che questa entità scompare.

E, codesta, è l'idea dell'io, come fattore complesso ed impermanente...

Attenzione, però!.. Non entriamo nel nichilismo!... Ciò è molto importante sottolinearlo, poiché è delicatissimo il momento. ... Dice Buddha: “l'io esiste. L'io non esiste...” ...E vediamo come...

Il Dalai Lama - che, sapete, è la guida spirituale del Mahayana, cioè, del Grande Veicolo, uno dei due settori fondamentali del buddismo...il Dalai Lama ha scritto un ottimo testo “La via del buddismo tibetano” .

E' una buona opera, editata dalla Wisdom Publication (Richard Gere, il famoso attore, ha creato una fondazione che faciliti la diffusione del buddismo nel mondo: la Gere Fondation, da cui nasce la Wisdom Publication)

Ebbene, nel volume (molto interessante, tra le altre cose, perché scorgete le differenze tra il Grande Veicolo del buddismo e il Piccolo Veicolo Theravada...vi consiglio di leggerlo) a un certo punto, il Dalai Lama, parlando, appunto di questa non accettazione del sé eterno delle cose, dice... “...attenzione, non entrate nel nichilismo, perché, vedete tutti quanti noi siamo composti da una serie di elementi...” (...lo studieremo, lo studieremo... vi ho detto che noi stiamo affrontando in modo abbastanza ostico - ma, con semplice buona volontà - un discorso che si delineerà chiaramente più avanti...Buddha ha seguito con attenzione, anello dopo anello, come è formata la struttura occulta dell' uomo e della donna [parleremo degli Skanda più avanti, delle percezioni, ecc..]; quindi, non crediate che Buddha non sappia quello che dice.... Ma lì dentro - in tutte queste analisi, non troverà un io.... C'è un “continuum mentale”, che sopravvive, lungo le rinascite...Questo, sì...) Il Dalai Lama afferma, allora... “...Ci liberiamo solo negando l'esistenza di questo io artefatto, un po' fantoccio, che noi chiamiamo io eterno, e che ce ne combina di tutti i colori... la superbia, il senso egocentrico e dilatato del sé...e tutti i misfatti, che ne derivano, gli egoismi ...il mio... il rubare, e le famiglie che si scannano. Ogni dolore viene all'esistenza, dall'errato credere che ci sia un sé da proteggere... Noi siamo, invece, rinascita dopo rinascita, un assieme di - chiamiamolo così - pacchetti karmici, che produciamo continuamente e da cui dipendiamo, immersi come ci troviamo in questa rete universale di azioni condizionate.

E perciò conserviamo, in ogni rinascita, un “continuum mentale” dei nostri precedenti pensieri, delle nostre precedenti abitudini, che trasciniamo, di vita in vita, come un puro agglomerato di elementi karmici; i quali ci donano il senso errato di un io persistente

Ma non è un io, quella “crosta secca”, che ci dovremmo portare appresso, sempre identico e sempre uguale. Quindi il Dalai Lama dice, finalmente, nel suo testo spirituale... ”...Ecco, il “continuum mentale” dura e sopravvive. Non l'”io”...” In questo senso, noi non smettiamo di esistere.

...Difatti, torno a ripetere, Buddha non affermò che non esistiamo, mentre ci esortava ad estirpare questa unghia incarnata, questa spina che abbiamo in noi, e che chiamiamo io. Lui sostenne che, comunque ed in ogni caso, continuerete ad avere un continuum mentale. Amici miei, vi posso confessare che i momenti di pace più grande e di gioia più intensa li ho quando realizzo questa inesistenza dell'io.

....A me piace molto l'acqua, l'acqua minerale, e allora ecco....mi dovete credere... approfondendo lo sguardo mentale in quello spazio dove prima c'era un io.... certamente delle tracce ne esistono sempre... chiariamolo, ecco...però è come se ci fosse una massa di bollicine...una delle quali continua a sostenere, tra le altre... “io sono io!”... e poi sparisce.. ed ecco che ne appare una nuova...ed un'altra ed un'altra, a dire: “io sono io!”...

Ma, sono delle strutture karmiche a mostrarsi...è il nostro "continuum mentale"...non un io statico e immutevole!.....

Può sembrare un ragionamento grazioso, carino... ma se non vivete sulla vostra pelle l'inesistenza di quella lama tagliente che è l'io, dentro di voi...se non vi decidete ad eliminarla, questa lama.... se continuate a voler trattenere l'immagine immobile di un io, di questa impermanenza esistenziale..... le vostre mani sanguineranno continuamente, quando le poggerete su quel rasoio...

Fate fluire, invece, dolcemente e teneramente questo continuum di energia mentale.

Tra le altre cose, approfondendo lo sguardo in quello spazio dove voi credevate ci fosse un io, ma che invece è il pacchetto del vostro karma di rinascite passate, e che è la base delle prossime rinascite, voi troverete anche delle soluzioni a molti problemi; rintraccerete anche il karma delle vite passate, quelle vibrazioni che vi portate dietro da millenni.

Voi non lo sapete ancora, ma ripensando a quello che io vi sto dicendo adesso, quando noi affronteremo il metodo dell'applicazione pratica, della Vipassana, di quel insegnamento liberatorio dalle trappole della rinascita, capirete cosa intendo dire quando parlo di vibrazioni, di percezioni e di sensazioni di questo genere.

Ecco, quindi, tutto ciò ha a che fare con la seconda verità e la introduce.

Ho voluto, praticamente, indicarvi - prima di affrontare quanto espone la seconda Verità - delle cose fondamentali, delle illusioni fondamentali in cui l'uomo è intrappolato e che lo incatenano ai propri piedi e non lo fanno muovere da lì.

Impermanenza: ecco la ragione della sofferenza; l'impermanenza delle cose, l'insoddisfazione e la non sostanzialità, la mancanza di un'ancora fondamentale nelle cose.

Da ciclo a ciclo, da rinascita a rinascita, l'uomo e la donna portano con sé il proprio continuum mentale, arricchito dal karma positivo, o negativo, di quelle esistenze...

Viene detto che il karma è un grande segugio, e non esiste angolo più nascosto del mondo ove il karma positivo e negativo non venga a rintracciare questo continuum mentale....che un tempo era chiamato l'io di un uomo, o l'io di una donna.

Ora, in ultima analisi, voglio esporre alla vostra attenzione più viva, che qui ci troviamo di fronte a una esperienza reale, precisa...di fronte ad un fenomeno vero e metafisico, simile alla pupa, che si libera dall' abito che la imprigiona; alla farfalla, che getta via la sua crisalide...

E' così, l'uomo si libera del suo io, ad un alto livello di evoluzione... Esiste, distribuito in tutto l'universo, un tipo di coscienza, che possiamo chiamare una specifica auto realizzazione. L'uomo non è più identificabile in qualche parametro e in qualche localizzazione temporale-spaziale, quando si libera dell'idea imprigionante del suo io.

Vi ripeto, credetelo!... questa è una vera realizzazione. Buddha teneva molto a dire che era possibile questa libertà ultima.

Non perderete certamente la connessione con la vita, smarrendo il vostro io, eliminandolo, perché - come vi ho già spiegato - il vostro continuum mentale sarà eterno in voi.

Però, vi posso garantire che la gioia, la liberazione, la felicità, la beatitudine che si provano nel realizzare che non siamo un sé illusorio, singolo e separato dal resto delle cose... ma, siamo la vita ineffabile... è qualche cosa che non si può spiegare.

Difatti, a chi glielo chiedeva... a chi gli faceva la domanda...“...Ma, qual è la gioia, e l'esperienza della fine di tutto quello che insegni?...” Egli non rispondeva. Egli si limitava, l'Illuminato, a dare dei parametri, a indicare l'insieme dei suoi insegnamenti... ed è tramite lo sfilare via la forma dalla propria anima, ed entrare in questi concetti maestosi, come il non essere, la momentaneità delle cose, che si arriva alla beatitudine finale.

Quindi, io vi prego, provateci! Fa parte delle vostre capacità intuire quanto io vi dico. Non rendete difficili questi concetti... liberatevi del vostro sé!... liberatevi del vostro sé!...

Leggiamo quello che Ajahn Sumedo dice, in proposito, in uno dei suoi scritti.

“Quando il Buddha tenne il sermone sulle 4 Nobili Verità, uno solo dei 5 discepoli lo capì veramente. Solo uno ebbe un'intuizione profonda. Agli altri piacque e pensarono - “...è proprio un bel insegnamento...”; ma, solo uno di essi, Kondanna, comprese perfettamente ciò che il Buddha voleva dire. Anche i Deva gli Angeli stavano ad ascoltare il sermone...”

“I Deva...” dice sempre Ajahn Sumedo “...sono creature celesti, eteree, molte superiori a noi. Non hanno rozzi corpi come noi; hanno corpi eterei e sono belli, gentili, intelligenti. Ma, anch'essi, seppur dilettrati dal quel sermone, non ne furono illuminati.

Si dice che furono molto contenti dell'illuminazione del Buddha, e che, all'udire l'insegnamento del Buddha, lo acclamarono attraverso tutti i cieli. Cominciarono i Deva, gli Angeli del primo livello, e poi quelli del secondo livello e presto tutti gli Angeli di tutti i livelli ne gioirono. Su, su, fino al più alto regno di Brahma. Tutti erano contenti che si fosse messa in moto la ruota del Dhamma. Eppure, dei 5 discepoli, solo Kondanna fu illuminato, ascoltando il sermone.

Alla fine del Sutta, Buddha lo chiamò “Anna Kondanna”. Kondanna significa 'profonda conoscenza'; per cui, Anna Kondanna significa 'Kondanna, che sa'.

Cosa sa Kondanna? Quale fu l'intuizione che il Buddha gli riconobbe alla fine del sermone?

Fu questa: “.. tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto anche a cessare. Può darsi che non ci sembri una grande intuizione, eppure essa implica una verità che riguarda l'universo intero. Tutto ciò che è soggetto alla nascita è soggetto anche alla cessazione. E' impermanente, senza un sé... perciò, non siate avidi, non lasciatevi illudere da ciò che nasce e cessa. Non cercate protezione, rifugiandovi e credendo in ciò che nasce, perché è destinato a cessare. Se volete soffrire e sprecare la vostra vita, andate a cercare ciò che nasce; inevitabilmente, vi porterà alla fine, alla cessazione. Non per questo...” continua Ajahn Sumedo “...diverrete più saggi. Anzi andrete in giro ripetendo sempre vecchi modelli di comportamento, e, alla morte, vi accorgete di non aver imparato nulla di importante durante la vita.”

“...Invece di pensarci soltanto...contemplate che tutto ciò che è soggetto a nascere è soggetto a cessare. Applicatelo alla vita in generale ed alla vostra esperienza in particolare... Comincerete, allora, a capire. Prendete nota: inizio - fine. Contemplate come stanno le cose. Tutto il mondo sensoriale nasce e cessa, comincia, e finisce e in tal modo si può avere la comprensione perfetta “Sammabitti” ancora in questa vita.”

“Non so quanto tempo...” continua Ajahn Sumedo, a scrivere, “...non so quanto tempo Kondanna visse dopo il sermone del Buddha, ma sicuramente in quel momento raggiunse l'illuminazione, e da allora in poi ebbe una perfetta comprensione.”

Dice, allora, la seconda Nobile Verità....(queste sono le parole dell'illuminato): “Qual è la Nobile Verità dell'origine della sofferenza?”

Abbiamo già visto che la prima indicava l'esistenza della sofferenza e che voi dovevate sapere che esiste la sofferenza, ovunque ed in voi.

Quindi, dice la seconda Nobile Verità: “... qual è la Nobile Verità dell'origine della sofferenza? E' la brama... che dà luogo a una nuova rinascita e, legata alla voluttà e al desiderio, trova nuovi piaceri, ora qui, ora là...”

Ossia, brama del piacere dei sensi, brama di esistenza, brama di non esistenza...”(poi capiremo cosa vuol dire esattamente 'brama di esistenza, brama di non esistenza')

“...Da dove questa brama sorge?” continua Buddha, “... e prende vigore? Ovunque vi siano delle cose che sembrano dilettevoli e gratificanti, da lì questa brama sorge e prende vigore. C'è la Nobile Verità dell'origine della sofferenza, questa fu la visione, l'intuizione, la sapienza, la conoscenza, la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. Questa Nobile Verità deve essere compresa a fondo, abbandonando l'origine stessa della sofferenza. ...Questa Nobile Verità è stata compresa a fondo, abbandonando l'origine stessa della sofferenza. Questa fu la visione, l'intuizione, la sapienza, la conoscenza, la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.”

La seconda nobile verità nei suoi tre aspetti enuncia:

...C'è l'origine della sofferenza, che è l'attaccamento al desiderio...

....bisogna lasciare andare il desiderio...

...Il desiderio è stato abbandonato....

Questa seconda nobile verità, ci dice, intanto, una cosa; ci regala un grande concetto.

Non nasciamo, non entriamo nella vita, già come degli asinelli, con questo dolorante basto sulle spalle, ecco, e con questi macigni che dobbiamo trascinare...

Noi non nasciamo in un mondo, dove già preesiste la sofferenza.... Ecco, approfondite questa verità di fatto... qualunque sofferenza interiore che avete non è innata...

...E' lì perché in qualche maniera, nel vostro subconscio, l'avete fatta nascere voi stessi.

Di questo prendetene atto...di questo prendetene atto...

E dice ancora Buddha...è importante... vedete come Lui, alla fine di ogni enunciato sottolinea sempre: “Questa fu la visione, l'intuizione, la sapienza, la conoscenza, la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima.”

Non potete immaginare quanto sia rilevante che qualcuno vi dica dell'esistenza del male, del contagio in voi, e fuori di voi...

...Se non si conosce la nostra malattia, come se ne può guarire?...

Ecco la sofferenza.

Convincetevi che questa sofferenza non è un vostro “fatal destino”, ma, in qualche maniera, siete tutti quanti voi...siamo tutti quanti noi i suoi produttori...

Dice la seconda nobile verità, che ci sono tre tipi di desiderio: desiderio per il piacere dei sensi (si chiama in linguaggio dhammico “Kamatana”)... e beh, è chiaro no?... Io non so se avete qualche amico (io ne ho, a cui voglio molto bene).. il cui problema è di arrivare al sabato, alla domenica, quando c'è l'abituale bella cena al ristorante; oppure, quando può ottenere un rapporto sessuale particolare...

Insomma, quando è coinvolto in quel qualche cosa di materialistico che fa perdere di vista la vibrazione dell'anima....

Vorrei, qui, chiarire...

Non si ha nulla contro il desiderio...Ripeto, il desiderio, di per se stesso, è qualche cosa di molto naturale.

E' però, essere sottoposti al desiderio e perdere di vista la nostra dignità che ci fa coinvolgere, e ci traina in quella ruota - e la si dovrebbe propriamente chiamare 'della tortura' - che sono le rinascite.

Ed allora, ecco i tre tipi di desiderio:

- desiderio del piacere dei sensi
- desiderio di essere
- e desiderio di non essere...

Ed alla base di questi tre desideri, si annida il sé.

Se abolite il sé, tutto ciò viene tagliato alla radice, lo capite?

Essere qualchedun'altro... essere in una situazione diversa da quella in cui ci troviamo...

O il desiderio di non essere...di evitare...

Cioè, i perfetti nichilisti, no?

“...Non mi piace nulla, non vedo che inesistenza, non vedo che morte, non vedo che niente attorno a me....”

Anche questo è sbagliato ...

Vedete quei giovani rampanti, no?... che io, personalmente, ho frequentato per tutta la vita, a causa dei miei impegni lavorativi: il mondo delle responsabilità industriale...

E qui si nota sempre, evidente... un vuoto meccanico, un' allucinante brama di far carriera, di essere, di divenire... I rampanti...

Oppure, quando si raggiunge una posizione di potere, in qualunque posto, non soltanto nelle industrie, e la si deve mantenere... insomma, quando ci si affida completamente alla materia ed al sofisticato modo di manifestarsi della materia ... O il desiderio, ripeto, di non esistere... i nichilisti... coloro che si rintanano.

Molte volte, amici miei, l'estremo opposto è chi si rifugia, per esempio, in un monastero, in un convento, perché rifiuta la vita.

Questo è un esempio, ovviamente. Non è il caso di tutti quanti coloro che si trovano nei conventi e nei monasteri.

Ecco, questo è anche un altro tipo di desiderio.

Teniamo, allora, presente che la sofferenza esiste perché provocata da questi tre tipi dei desideri negli uomini. ...

Ma ascoltate...

La spiegazione della seconda nobile verità, non sarebbe completa se non aggiungessi ancora quanto sto per dirvi.

Il desiderio, come ho detto, di per se stesso, non è sbagliato, fa parte della natura, fa parte della vita ..

Quanto si dimostra errato è l'identificarci con i desideri.

In effetti, non dobbiamo odiare noi stessi perché abbiamo, per esempio, dei desideri sensuali, oppure perché siamo molto ambiziosi, oppure perché siamo dei nichilisti.

La seconda nobile verità non ci dice di odiare i desideri... ma, ecco, attenzione!... di esserne consapevoli. Cosa vuol dire?

Significa, secondo Buddha, che, non appena sperimentiamo il desiderio - origine della sofferenza - possiamo metterlo da parte, lasciarlo andare...

Egli ci insegna che, quando ci accorgiamo che siamo preda del desiderio, non dobbiamo iniziare a deambulare, a camminare come degli addormentati... che sono, appunto, spinti, quasi come la gran parte dell'umanità, dal desiderio, dagli istinti, o altro di simile.

Se lo osserviamo soltanto, il desiderio, quando avvampa; se lo contempliamo, lo ascoltiamo, senza rispondergli... non ne saremo più attaccati.

Quindi, quando lo riconosciamo per quello che è - un corpo estraneo, che si dibatte - vedremo, in breve tempo, staccarsi questa cozza dalla nostra anima.

Ecco, il sistema.

Quindi, la prima Nobile Verità ci indica che esiste la sofferenza. La seconda Nobile Verità ci indica che la sofferenza esiste perché sono i desideri da cui veniamo coinvolti, con cui ci identifichiamo, che producono questo nostro andare verso tanto mare, fino ad esserne coinvolti, e perdere il controllo, e diventare ciechi.

Ma, invece, se noi osserviamo il desiderio, ne siamo semplici testimoni obiettivi, senza venirci compromessi, ecco che quello inizierà a divenire, a sua volta, titubante ed a staccarsi da noi.

Quante cose abbiamo detto, quanti concetti abbiamo toccato sino ad oggi e sino a questo momento... tanti... tanti...

Ci siamo resi conto della natura della vita, e di come l'ago sottilissimo del ragionamento del grande Illuminato penetri proprio lì, dove, esattamente, il polso della vita duole.

Dove la vita è legata, il Grande Medico vede la sofferente umanità; ed abbiamo già spiegata la natura di tale sofferenza.

Tu non soffri, forse, che mi ascolti?... Come?... Certo che soffri!... nei tuoi momenti di silenzio, nelle prospettive che tu hai per l'avvenire, nella tua sensazione, nel tuo sentire che esiste un ciclo di rinascite...nel temere i tuoi destini cosmici...e che fine faraie quando finalmente entrerai in quella corposa realtà che tu senti, percepisci esistere....quella perfetta felicità, che il Buddha chiama Nibbana, o Nirvana... e di cui un altro nome è “non sé”

Ecco, noi ci stiamo sforzando di raggiungere proprio questo stato finale di grazia cosmica...

Buddha, quando si illuminò - lo abbiamo già detto - riscoprì una verità che si ripete e realizzò quanto queste parole che io sto dicendo oggi siano state una chiave, un lenimento anche nei millenni e negli eoni passati...

Altri Buddha vennero a pronunciarle. Quindi, non sottovalutate l'antichissima e sottile psicologia che stiamo approfondendo...

Si dice che anche se il Buddha non ne avesse riscoperto la strada, la verità sarebbe stata questa, e solamente questa. Ossia, che ognuno di noi...e non solo l'umanità, ma anche il regno animale.... ma, anche il regno vegetale...ma, anche i minerali tutti soffrono...e che tutto ha una sua forma di sofferenza e di angoscia... e che soltanto quando si giunge nell'intelligenza, nel continuum mentale dell'umanità l'uomo può capire e trovare la chiave per liberarsene.

Quindi, la prima Verità indica qual è la ragione della sofferenza.

E il fatto può sembrare lapalissiano; ma, è importante riconoscerlo... perchè è inutile mugolare, camminare, trascorrere tante di quelle rinascite con questa sofferenza, che ci vive sotto la pelle, senza sapere che... stiamo soffrendo. Senza sapere che si può e si deve uscire definitivamente da questo circuito.

Ed è importante che qualcuno ce lo dica: “...stai soffrendo! Tu soffri! Soffri...ma, puoi trascendere questa sofferenza!”

La seconda Verità ci rivela qual è la causa della sofferenza.

Vi apro un breve inciso. Badate, che ancora non siamo arrivati in quel sottile sistema di una psicologia rarefatta, molto diafana, in cui Buddha, come un maestro violinista, tocca le corde più profonde del nostro subconscio, per estirpare, da lì, le radici vere del nostro dolore e della nostra nascita. E' il metodo Vipassana...ne parleremo. Stiamo, adesso, solo andandoci un pochino sempre più vicino.

Quindi, la grande capacità psicologica di Buddha, finalmente, ci indica le ragioni della nostra sofferenza.

Per ora, quindi, permettetemi che io sia ancora alquanto generico e vi parli del desiderio; ma, anche, del suo opposto: della repulsione!

Tu soffri anche per sottili repulsioni interne verso una variegata possibilità di situazioni, tue personali, e che ti provengono pure dall'esterno...

...Una repulsione e un desiderio...

Lasciate, ancora, che io continui a prenderla un po' alla larga...

Non siamo arrivati a quel dettaglio vero, a quella rifinitura che apparirà più tardi, nei dialoghi, quando parleremo dei metodi che ci ha insegnato Buddha.

E continuate a seguirmi sul sentiero in cui sinora vi ho condotto...

Abbiamo parlato della brama, del desiderio cieco, che ci spingono in quel famoso mare; lì, dove siamo presi a frustate psichiche, siamo coinvolti nei mulinelli, e quindi soffriamo.

E Buddha afferma che, come esiste la sofferenza, così esiste una causa ad essa.

Per ora, intanto, diciamo che è importante sapere questo.

E comincerà a sparire, con il riconoscimento della sofferenza, la disperazione cieca, sottile, brutta dell'uomo e della donna che soffrono, e in se stessi, forse, pensano - senza esserne consapevoli - che sempre sarà così.

Oh, che triste cosa! Oh, che cosa malinconica!

Tu puoi uscire da qui! Hai il potere di non più entrare nel malefico ritmo del Samsara, e delle rinascite.

Le 4 Verità sono propedeutiche alla rivelazione successiva di Buddha.

“All'inizio... - Egli dice -sofferma la tua attenzione sul desiderio, sulla brama,...” - e Buddha parla anche della natura dei desideri. Ce ne indica i tre tipi...

Il complesso piacere dei sensi..

E vediamo che non c'è nulla di spirituale, qua, perché lui sta parlando dell'uomo ancora non maturo, ancora non risvegliato, è vero?..

Il desiderio di essere, di manifestare quel sé famoso, che noi abbiamo detto rappresenti un po' la cicatrice, la ferita sottile, che fa soffrire tutti, finché la vediamo bruciare sulla nostra carne interiore...

...e il desiderio di rifiutarsi alla vita.

Quanti si rifiutano alla vita, negano se stessi agli altri, e così via?

Queste sono le tre forme di desiderio

La seconda Nobile Verità ci esorta, giunti qui, a contemplare i desideri, a non esserne più arruffati, coinvolti... a non mescolare l'essenza stessa di quello spazio vitale che chiamiamo "io" con i desideri vari...no!

Cerca di renderci individui distaccati, prima di entrare nei grandi metodi della Meditazione Vipassana e ci afferma: "... Guarda, che quella spinta sorda, costante che tu hai avuto per molte vite è cieca e ti spinge a correre verso ciò che è impermanente...e ti fa, quindi, soffrire. ... Ed allora, intanto, cerca di capire che è questa la ragione dei tuoi dolori. Devi semplicemente osservarlo il desiderio...non devi odiarlo...non devi odiarti...."

Vi ricordate?...dicemmo che è il più sano e il più tenero dei sistemi, quello buddista, perché ama la vita e si vede inserito in una causale di gioia profonda, la via del Dhamma, e, di conseguenza, continua, questo sistema, ad affermare: "... osserva il desiderio, lascialo essere quello che è. ...Non annullarlo, non cacciarlo via, smetti di avere repulsioni verso la vita...entra in un oceano di energia indicibile..., trasformati in un mare di radiazione sottile... in cui vedi galleggiare, senza che essi ti coinvolgano con colpi di coda, sia le tue repulsioni, sia quelli che sono i tuoi desideri.

Codeste forze interiori ti guarderanno, per alcuni attimi, e incominceranno, man mano, anche se non te ne rendi conto... a consumarsi, perché tu non dai più loro la forza... non dai loro la vita

Ricordatevi (ne parleremo un po' meglio, torno a ripetere, nel prossimo dialogo, quando affronteremo la Vipassana) che il nostro subconscio pullula e formicola di tanti desideri... spinte, che, addirittura, provengono dalle vite passate e che si manifestano in questa.

Ma, non solo dalle vite passate... anche in questa vita stessa li facciamo crescere.

Una somma di desideri, che sono dentro di noi, poiché li conserviamo gelosamente - e proprio per il fatto di non conoscerli, di non osservarli, di non portarli alla luce - essi acquistano forza. ..

Voi sapete... una volta (voglio raccontarvela, questa) ci fu Cristo, che, si dice, passeggiasse nel deserto, attorno alla Palestina, con i suoi discepoli...

Ad un certo punto i discepoli videro la carcassa di un animale, che stava imputridendo. Di conseguenza, si allontanarono, con un brutto senso di nausea. E dissero: "Com'è terribile! Guarda, i vermi, guarda!.." Ma, Cristo rimase affascinato...

Da cosa?

"...Maestro vieni, vieni Rabbi, vieni qui, cosa fai, lì vicino, cosa stai guardando? ...

“Come sono belli i denti di questo animale” - esclamò, finalmente, Cristo

Cosa significa, questa parabola?

Il desiderio, fino a quando noi lo trattiamo dentro di noi, nell'umidità del nostro subconscio e lo lasciamo manifestare.... senza, poi, preoccuparci da dove viene, ha tempo di inumidirsi, di crescere, di rimanere nell'utero del nostro subconscio....

Ma, non appena lo guardiamo, non appena ci rendiamo conto di lui, e gli rimandiamo la luce della nostra consapevolezza, della nostra conoscenza, è come quando un cadavere venga esposto sotto il sole magnifico del deserto ed il sole comincia a bruciarlo, a consumarne la carne.... fino a quando ne restano le ossa splendide, luminose, bellissime.

E' cosa giusta, allora, non conservare, non tutelare in noi il desiderio...addirittura, opponendoci ad esso, o seguendolo...ma, porlo, costantemente sotto nostra attenzione...

...Osserviamolo, soltanto...

Questo è un insegnamento preciso del Buddha...

Tutte le forze, che abbiamo dentro di noi, anche da molte rinascite, turgide, una volta esaminate...non giudicate, ma semplicemente guardate, incominciano a morire... incominciano, praticamente, ad abbandonarci. Si esauriscono, trovando la nostra attenzione come via di minor resistenza alla propria manifestazione.

Quando percepiamo, dice Buddha, il momento in cui il desiderio nasce, viene subito avviato il processo della sofferenza, con i desideri che si mettono a cercare inutilmente il loro obiettivo in una pozza ferma e stantia; e lì, il pacco dei nostri desideri si chiude e finisce sempre asfissiato, senza una soluzione di continuità...

Quando non giudichiamo questo desiderio, quando esso se ne rimane obbiettivamente davanti a noi, fuori dall'utero, dalla placenta in cui lo nutriamo, nel subconscio, e quando lo vediamo, lo riconosciamo, volta per volta (...vedrete come è bello il metodo che affronterete nel prossimo dialogo!...)... e, così, lo affrontiamo, calmi e tranquilli, ecco che, a quel punto, ci accorgiamo che è sparito ogni tipo di attaccamento, ogni carburante al movimento che ci procurava sofferenza.

Questo ci dice la seconda Nobile Verità.

Perché, vedete, amiche care... vedete, amici cari, in effetti il desiderio non è impuro.

Nulla esiste di impuro.

Buddha asserisce che non esiste nulla di impuro; tutto è luce. Però, ci offre anche un'altra impressionante descrizione. Lui dice: “...Immaginate un uomo che sia legato ad un palo, da forti e doloranti strisce di cuoio... strettamente legato a questo palo...ecco, egli, quando vive ed è schiavo dei suoi desideri, se ne sta legato alla materia come da delle strisce di cuoio. In effetti, quindi, sono la sua volontà, il suo desiderio, che gli procurano questa sofferenza.”

...Voglio dirvi una cosa... Come tutti voi, io ho bisogno dell' orologio. Per seguire i miei appuntamenti, per essere in grado di osservare i miei impegni... (sappiamo a cosa serve un orologio!...).

Quando lo compro rappresenta un mio desiderio normale. Voglio che funzioni bene, sia resistente e vada avanti per tutto il tempo che mi serve... Non acquisto, certamente, un orologio Dolce & Gabbana, o un Armani, solo per sfoggiarlo al mio polso!... Incominciamo, quindi, a capire come stanno le cose. ..

Quando è sera, e per l'intera giornata è servito al suo scopo, io lo prendo e lo poso sopra comodino. Lo lascio perdere... mi stacco... lo abbandono mentalmente...

E così deve essere per tutti i nostri desideri....

Nella vostra vita, continuate pure a seguire le vostre tendenze normali... perché, guardate, è terribile incontrare chi ha scelto la via del Dhamma, mentre va continuamente in panico, dicendo : “No, non devo desiderare nulla, non devo mangiare... non devo respirare... non devo vivere...Non è così!

Solo quando queste tue pulsioni interne si trasformano in quei famosi legacci di cuoio devi incominciare a preoccuparti!

... Adopera le cose della vita... adopera i desideri normali...

Non si riferisce a questo tipo di desideri, Buddha, quando parla...

Quando tu hai “posato l'orologio”...hai terminato di adoperare i desideri...non ne sei schiavo ...Ma!...

...Ma, nel momento esatto - dice Buddha - in cui ci mettiamo a contemplare il pulviscolo dei nostri desideri....e li ascoltiamo, senza, però, intenzione di dar loro retta, ecco... non ne siamo più attaccati.

Lasciamoli semplicemente esistere...e fermiamoci ad osservarli, per ciò che sono.

In questo modo, amici cari, non esploreremo il desiderio come un organismo estraneo a noi, che è sempre l' origine della sofferenza...

...Vi prego di crederlo... non sto esagerando... ora ne parliamo in maniera didattica, teorica...

Vi accorgete, però, quando arriveremo a studiare quel metodo delle sensazioni nel nostro corpo, che ci insegna Buddha...quanto è importante...

E come li “fulmineremo” sul nascere, e come riusciremo, tramite la respirazione, tramite un certo tipo di meditazione, a capire l'importanza di questi fortissimi “chiodi di garofano”, che ci portano sempre verso la sofferenza.

Abbiamo, così, pienamente esposto il contenuto di due delle 4 Nobili Verità.

La prima verità rivelata dal Buddha è che esiste la sofferenza, e che non dovete subirla in maniera prona, costante, senza ribellarvi.

Ricordatevi, difatti, che l'unico desiderio gratificante, concesso al seguace del Dharma, è quello di volere vincere la sofferenza comune della vita, compresa la sua. Quindi, è categorico sappiate

che esiste questa sofferenza... e che dovete ribellarvi al vostro attuale modo di vivere; spesso sordo, triste e malinconico.

Poi, la prima verità continua a chiarirci che la sofferenza è qualcosa che contagia, macula la vita... ma, nasce, in qualche modo!... La vita non porta con sé la sofferenza, come un peccato originale...

Esiste questa sofferenza ed è comune a tutti...

E' nel cane, nel gattino...

Strappando, lacerando la vita in ogni suo aspetto, appare sempre una forma di sofferenza che noi dobbiamo conoscere e rispettare.

Non c'è nulla di diverso, amici miei, ripeto, tra il dolore di un nostro fratellino animale, e quelli che proviamo noi ...

La nostra sofferenza è come una penisola della sofferenza universale...

La prima verità continua a rivelarci, ancora, che noi dobbiamo percepire e sperimentare il momento in cui noi abbiamo superato la sofferenza....

E' difficile sapere, è difficile, ciò!

Di solito la gente studia, si dibatte, segue il nostro sentiero spirituale, amato e spesso vituperato, ma non si decide a dire: "Alt!.... ora è finita!.."

Imparare a dire - "Ora è finita!" realizzare che il dolore è veramente concluso, in noi, è uno degli obiettivi che ci indica Buddha.

La seconda Nobile Verità parla dell'origine della sofferenza.... di quelle sorde pulsioni che, ciecamente, ci spingono verso l'esterno, come dei pipistrelli, o delle falene, che stratonano a destra e a sinistra...

... Ci mandano a sbattere verso il mondo della forma, alla ricerca di cosa?...

Invece, allora, di contemplare dalla dimensione del non sé, della non materia, della non esistenza, tutti questi flussi, queste ondate del mare di Samsara, ci innestiamo nel dolore e nell'oscurità...

...Ed Allora Buddha viene a dirci "...Svegliatevi, amici miei, svegliatevi... difendetevi... nessuno vi suggerisce che non dobbiate custodire una fonte gioiosa, rugiadosa, da cui emana un normale, sano desiderio. No, nessuno dice che non dobbiate essere felici.... ma quel qualche cosa che vi nasce dentro non divenga mai una spira, un serpente per, poi, giugarvi e strangolarvi."

La seconda verità, a questo punto, ha coperto, come un frutto, la prima verità. Una seconda nobile verità, che mette in luce l'origine di ogni tua sofferenza...ossia, il tuo attaccamento al desiderio...

Ma, bada!...

Un attaccamento non agli oggetti desiderati...ma, al desiderio... e bisogna che tu lo lasci andare, lo posi, questo desiderio, come abbiamo posato l'orologio sul comodino, quando ti è servito...

E dovrai, poi, abituarti a realizzare, a vivere consapevolmente quel aureo momento in cui il desiderio è stato abbandonato.

Non resterà più nulla dentro il tuo cuore, quando avrai abolito il desiderio?...

... e no!

Resterà quella turgida, quella gonfia gioia della beatitudine, quel totale mare immacolato... intraducibile... del non sé. Perché?

Perché l'uomo nasce già completo.

Ricordatevi che uno dei più grandi...(bisogna capirle queste cose e non pronunciarle come parole vuote, come termini teorici...)... uno dei più grandi poteri che ci dà la via del Dharma - che è dolce all'inizio, dolce al centro, dolce alla fine - è il concetto del "lascia andare!"

Lascia andare!... Lascia la presa... lascia completamente ogni presa... abbandonati...abbandonati alla carezza del Buddha... abbandonati nel dolce giaciglio della via del Drama...ecco!.. qui c'è il Nirvana!.... Lascia, lascia la presa...

Ed avendo spiegato la prima e la seconda Nobile Verità, adesso passiamo alla terza..

Eccola, nelle parole del Buddha stesso.

"...Qual è la nobile verità della cessazione della sofferenza? E' la completa scomparsa e distinzione della brama, la rinuncia ad essa, il suo abbandono, la liberazione e il distacco da essa. Ma dove questa brama può essere abbandonata? Dove può essere estinta? Ovunque nel mondo vi siano cose apparentemente dilettevoli e piacevoli, là questa brama può essere abbandonata. Là può essere estinta. C'è la nobile verità della cessazione della sofferenza. Questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza, e la chiarezza che sorsero in me, su cose mai udite prima.

Questa nobile verità deve essere penetrata, realizzando la cessazione della sofferenza.

Questa nobile verità è stata penetrata, realizzando la cessazione della sofferenza.

Questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza, e la chiarezza che sorsero in me, su cose mai udite prima..."

Vi è, quindi, la cessazione della sofferenza, o dukkha, come viene chiamata, in pali. Bisogna realizzare la cessazione di dukkha. La cessazione di dukkha è stata realizzata. Allora, a questo punto, io domando a tutti voi, amici ed amiche stanchi... piegati, spesso su voi stessi, che ogni tanto vi prendete un poco di gioia nella vita...ma, sentite che in fondo a voi c'è qualcosa che manca...ecco ricordate?... scherzando, ho detto "il lupo che ulula la notte alla luna..."...e sapeste quanti ululati ho fatto io, prima di trovare la chiave segreta che vi sto enunciando...

Mi domandavo: "...cosa accade, quando in te non esiste più brama, o desiderio? Appare forse il deserto di ogni sensazione? Hai paura di questo? Appare la morte interna? Appare il limbo delle

cose? Con la cessazione della sofferenza viene anche la cessazione di ogni interesse e di ogni più intimo istinto vitale? Ebbene, queste sono domande che vanno fatte!... Che vanno fatte!...”

Vedete, la terza Grande verità insegna una grande cosa che dovrete realizzare in voi.

Attenzione...attenzione... tra poco finiremo la teoria, ed entreremo in un sistema introspettivo che distribuisce, goccia a goccia, pezzo a pezzo, durante la quotidianità di ogni discepolo, un'ineffabile gioia, che si realizza, incarnando le verità di cui parlo, momento dopo momento della sua esistenza...

La prima Verità vi ha messo di fronte al problema... vi ha fatto prendere atto di non perdere la vita... di non lasciare che l'acqua scorra sotto i ponti, rinascita dopo rinascita, ma di fermarvi, di fermarvi un attimo... di guardare cosa sta succedendo, per non correre il rischio di reincarnarvi dolorosamente un'altra volta, di avere un'altra rinascita.

...La seconda Verità indica che la sofferenza non è qualcosa di preconstituito, un destino fatale in te, e in tutti noi... ma, nasce... e nasce dal desiderio.

Poi, vedremo dove è annidato questo desiderio, con l'analisi del profondo, che ci insegna Buddha, nel suo sistema meditativo.

E, infine, la terza verità dice “...Però, attenzione!... questo può cessare-... questa sofferenza può cessare”.

E prosegue, con l'esortarti a realizzare in te i chiaro oscuri di tale informazione spirituale.

Già indicai, precedentemente, che conosco molte persone, le quali camminano per anni, carburati, e carburandosi, con teorie - anche se nobili teorie spirituali - e non si fermano mai a dire “ho realizzato!”.

Ecco, è questo quanto afferma la terza Nobile Verità.

“...C'è la cessazione della sofferenza! Devi realizzarlo!”

Come si realizza questa terza Nobile Verità? La domanda è molto, molto importante. Io poco fa ho detto “..lascia andare tutto”. Bene, le persone rispondono, a volte: “...Lascio andare?... ma, fratello mio, tu mi dici: 'lascia andare'... e come realizzo l'esperienza della vita, se la lascio andare? Come faccio a raggiungere il compito che sento di avere....come ricercatore.... come Ulisse...il compito che la vita ha dato all'uomo, se lascio andare le cose. Perché?..”

Perché, in fondo a te, al centro delle cose, c'è già la Bodhicitta, c'è già la pienezza. Tu sei pieno, tu sei piena....c'è la sorgente palpitante, scaturente.... il Nirvana è già in te.

La mente cosmica pulsa in te. Tu hai tutto. Ecco perché si dice:” Tu sei Buddha...” Perché il Buddha è già in te...Allora, noi dobbiamo renderci conto che abbiamo fin da ora ogni verità in noi, mollando strutture e sovrastrutture...Ci siamo coperti, come con i veli di una cipolla, di tanti schermi, di tanti filtri...

...Ma, guardando al centro, c'è la luce....

Questo dice la terza verità. Quindi, la cessazione della sofferenza puoi provarla in questa stessa vita, perché quel non sé, quel Nibbana, quel 'non materia', quella impronunciabile forma di esistenza, quel qualche cosa che scoprì Buddha è in noi.

E' in tutte le cose.

Ed è pur vero che, quando domandavano a Buddha: - “Ma, che cos'è questo 'non sé' che tu ci indichi, questa dimensione priva di ogni dolore e piena soltanto di beatitudine?” - Buddha non rispondeva, perché, ovviamente, indicandoci di essere testimoni, di essere distaccati dal continuo flusso e riflusso fitto della forma in cui viviamo...evidentemente, se lui avesse provato a descrivere quello che appartiene alla 'non forma' avrebbe, con ciò, costruito qualche cosa, che, appunto, fa parte della forma.

Non è un un “nonsense”, quanto vado dicendo. Sono delle realtà di fatto, tali affermazioni.

L'ultima dimensione liberatoria esiste, o Buddha non ne avrebbe parlato. E può essere percepita.

Sapete, un tempo, personalmente, avevo l'abitudine, quando non ero ancora entrato nella via del Dhamma, di dire alle persone, che chiedevano spiegazioni sull'assoluto (... sapete... l'assoluto, la realtà indefinibile del cosmico)...ebbene, io rispondevo loro: “...Sentite... voi non potete tradurre nell'ambito formale l'assoluto, proprio in quanto è assoluto, proprio in quanto è tutto. ...E il relativo non può, certamente, senza schiantarsi, abbracciare quello che non è relativo. ...Però, attenzione!... potete percepirlo, l'assoluto...ecco, questo, si!...”

Allora, anche il Nirvana, l'ineffabile dimensione che è il mozzo della ruota, della vita, indicato dal grande amico dell'uomo, il Tathagata (Colui che non ritorna) ebbene, è percepibile ma non spiegabile...e più voi vi sfilerete dalla forma, più voi abbandonerete l'attivismo, più voi recupererete questa dimensione e la gioia assolute.

Quanto è importante dire - e ve lo affermo ampiamente, gridandolo quasi, - è che questa felicità la potete trovare anche nella vostra camera di meditazione, e anche fuori... nelle strade della vostra quotidianità. In ogni momento della vostra vita è realizzata la fragranza del non sé, della gioia assoluta, del non essere...questo è importante. Sono parole, mi dispiace...

Qualcuno potrebbe dirmi - e io abbasserei la testa, perché non saprei rispondergli, con le scarse spiegazioni temporali e spaziali: “...Ma che intendi dire con questo 'non essere'?”

Eppure. vi prego,....

E' nel silenzio che si rintraccia questa dimensione....

Guardate i miei monaci, adorati buddisti, che camminano col capo rasato, col piede nudo...camminano gioiosi. Hanno in sé il Nirvana....

E voi, tu che mi ascolti, lo sai che dentro di te esiste questa dimensione... Sai molto bene che in qualche angolo della vita c'è questa libertà. La libertà indicata dalla terza Nobile Verità. La libertà dalla sofferenza.

Credo che cadano ancora a proposito le parole sagge, equilibrate, e piene di tenerezza del Monaco Ajahn Sumedo.

Ascoltate cosa dice, per poter bene penetrare il meccanismo, il perfetto meccanismo delle Quattro Nobili verità e in particolar modo della terza: “Se volete soffrire e sprecare la vostra vita, non andate a cercare ciò che nasce. Inevitabilmente, vi porterà, alla fine, alla cessazione. E non per questo diverrete più saggi; anzi, andrete in giro ripetendo sempre vecchi modelli di comportamento, e, alla morte, vi accorgete di non aver imparato nulla di importante durante la vita. Invece di pensarci soltanto, contemplate, contemplate che tutto ciò che è soggetto a nascere, è soggetto a cessare, applicatelo alla vostra vita in generale, e alla vostra esperienza in particolare. Comincerete allora a capire, prendete nota: inizio - fine!

Contemplate come stanno le cose, tutto il mondo sensoriale nasce e cessa, comincia e finisce, ed in tal modo si può avere la comprensione perfetta, ancora in questa vita. Riflettendo, portiamo a livello di coscienza il desiderio di diventare quel ideale, e il desiderio di liberarci da ciò che è negativo. Solo così possiamo “lasciar andare” in modo che invece di diventare una persona perfetta...”(attenzione! è un inciso di Guido... sentite bene quello che dice!) “...invece di diventare una persona perfetta, lasciamo andare il desiderio di diventare tali...(interviene ancora Guido...”Capite? ...anche il “desiderio di diventare perfetto” è una forma, è un cappuccio da Ku Klux Klan..) quando per giungere alla libertà ciò che rimane è la mente pura...”

Come ho detto poco fa, non c'è bisogno di diventare una persona perfetta, perché è nella mente pura che la gente nasce e cessa. Ricordatevi il grande principio che ci dà, quindi, la terza verità. Siete liberi quando entrate in questo stato puro e realizzate il potenziale di vita che è in voi fuori di voi e che è al centro delle cose.

“E' molto importante...”, continua Ajahn Sumedo, ...”a questo punto stabilire la differenza tra cessazione e annullamento. Cioè, il desiderio che sorge nella mente di liberarsi di qualcosa. La cessazione è la fine naturale di tutto ciò che sorge. Non è quindi un desiderio. Non è qualcosa che si crea nella mente, ma è la fine di ciò che è cominciato, la morte di ciò che è nato.

Quindi, la cessazione non ha un sé, non viene dall'impulso di doversi sbarazzare di qualcosa, ma avviene quando noi permettiamo che ciò che è sorto cessi. Con la cessazione...” (con il lasciar andare - aggiunge Guido)“...sperimentate il Nirodha, cessazione, vuoto, non attaccamento.

“Provate - io, Guido, intervengo con un altro inciso - provate, qualche giorno, qualche momento, a 'lasciar andare'... Entrate in quello stato, in quel flusso di gioia anche se indefinibile che vi raggiungerà, di conseguenza.... realizzerete il Nibbana in questa stessa vita.

“Nirodha è un'altra parola...” continua Ajahn Sumedo “...per Nibbana. Quando avete lasciato andare una cosa e le avete permesso di cessare, allora rimane solo la pace.

Potete sperimentare questo genere di pace nella meditazione; quando lasciate andare il desiderio, ciò che rimane nella mente è una gran pace, ed è una vera pace, la non morte. Conoscendo le cose così come sono...” (..oh, come sono belle queste parole! replica Guido)...conoscendo le cose così come sono, realizzate Nirodha Sakka, la verità della cessazione in cui non c'è un sé, ma solo consapevolezza e chiarezza. La vera beatitudine è questa consapevolezza tranquilla e trascendente. “

“Quando...” continua il nostro insegnante, “...quando, durante la meditazione, sentite sorgere ricordi ossessivi, non cercate di reprimerli...” dice Sumedo “...ma accettateli, pienamente, nella coscienza, e poi lasciateli andare; quindi, non mettete la mano di fronte agli occhi e alla fronte e chinare la testa quando arrivano ricordi ossessivi; accettateli, e lasciateli andare. Se vi riempite la giornata in modo da evitare di pensarci, le probabilità per essi, di questi ricordi ossessivi, di

arrivare alla coscienza sono minime. Vi impegnate in una infinità di cose, vi tenete occupati, in modo che questa ansietà, che queste paure senza nome, non diventino mai consce. Ma, che succede invece quando lasciate andare...? Quella ossessione, quel desiderio si muove e si muove verso la cessazione, finisce. E allora avrete l'intuizione della cessazione del desiderio; infatti il terzo aspetto della terza nobile verità è:” Si è realizzata la cessazione...”

Nella vacuità le cose sono esattamente come sono. Avere questo genere di consapevolezza, non vuole dire essere indifferenti al suo successo, o al fallimento...” (si interpone, ancora, Guido...”Ecco, questo è importante!... quindi, non muore la vita quando cessa il desiderio. ..”)

Sentite, ancora, quato dice Sumedo: “...avere questo genere di consapevolezza non vuole dire essere indifferenti al successo, o al fallimento, e non significa che non dobbiamo far niente. Anzi, possiamo dedicarci meglio alle situazioni. Sappiamo ciò che sappiamo fare; sappiamo ciò che si deve fare e lo possiamo fare nel modo migliore. Allora tutto diventa Dhamma, tutto è così com'è. Facciamo delle cose perché sono delle cose giuste da fare in quel momento, in quel luogo, non per ambizione personale, o per paura del fallimento.”

Ricapitolando, amici miei - siamo quasi al termine del dialogo - la prima verità vi indica che c'è in voi e in tutto ciò che vi circonda la sofferenza

Il vero seguace del Dharma decide, ora, in questo momento, di lasciare la sua sofferenza - come io esorto tutti quanti voi a fare...

Credetemi, sono convinto che non è sicuramente un caso che voi siate arrivati fino a questo punto dell'ascolto dei dialoghi sul Dhamma.

Decidete, quindi, voi - come fanno tutti coloro che seguono questo sentiero - di lasciarla, la sofferenza.

In questa stessa vita decidete di liberarvi.

Perché la seconda verità, inoltre, ti rivela che la sofferenza è un corpo estraneo, a te... sì, tutte quelle doglianze, e tutto il vederti come un fiore piegato sul gambo... ebbene, sappilo, sono un corpo estraneo!

La continuate a sopportare in tante piccole cose, la sofferenza, da che siete piccoli; ma, la terza verità continua: “...Devi avere fede a che la sofferenza possa cessare, e credere nel suo concludersi...”

La quarta verità, infine (ci stiamo arrivando, vedete?..) insegna come possiamo uscire dalla sofferenza!

Perché Buddha, in quanto grande conoscitore della meditazione e dell' introspezione occulta, propone anche un sistema suo e peculiare...

Ossia, il caratteristico sistema Vipassana, che vi permetterà di vincere definitivamente...e, ripeto (...mi piace molto, affermarlo...) di ottenere, se lo vorrete, in questa stessa vita, la vostra libertà cosmica.

Siamo arrivati alla quarta Nobile Verità,.

Non la descriveremo completamente, in questo dialogo, perché la quarta Verità contiene tutto ciò che, forse, molti di voi aspettano dall'inizio: cioè, un certo tipo di meditazione, un certo tipo di morale, un certo tipo di applicazioni interiori, che sono tutti coordinati nell'Ottuplice Sentiero.

Esclama, infatti, la quarta nobile verità: “..Qual è la nobile verità del sentiero che ti conduce alla cessazione del dolore? E' il Nobile Ottuplice Sentiero.”

Scusatemi, amici miei...non è una cantilena...ma, io ripeterò ancora i titoli dell'Ottuplice Sentiero...

Il che, a qualcuno, potrebbe apparire un riproporre abbastanza vuoto; ma tenete presente che il momento è gravido di significati.

E lo sono ogni linea, ogni indicazione dell'Ottuplice Sentiero: queste otto indicazioni sovrane, che noi approfondiremo nei prossimi dialoghi.... sperando che nel successivo nostro incontro si riesca a concludere anche la speciale meditazione Vipassana, l'unica che porti fuori dal ciclo delle rinascite.

La quarta nobile verità è compresa nella retta comprensione, nella retta aspirazione, nella retta parola, nella retta azione, nei retti mezzi di sostentamento nella vita, nel retto sforzo, nella retta presenza mentale, e nella retta concentrazione.

Continua Buddha a dire: “C'è la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione del dolore. Questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me su cose mai udite prima. Tale nobile verità deve essere penetrata, coltivando il sentiero. Tale nobile verità è stata penetrata coltivando il sentiero...”

Quindi, un'esortazione ad andare ancora più a fondo a quanto dice il Buddha.

“... Fu questa la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che sorsero in me, su cose mai udite prima.” (Samyutta Nikaya)

La quarta Nobile Verità ha tre aspetti come le prime tre verità.

Tre verità che abbiamo già percorse, anche abbastanza a fondo, devo dire, e non malamente.

Non è stata frettolosa la nostra analisi delle tre verità, anche se tutto, di certo, può essere migliorato.

Il primo aspetto della Quarta Verità è l'Ottuplice Sentiero, la via dell'uscita della sofferenza.

C'è - mio caro amico, mia cara amica - un sacro corridoio che ti può far uscire. Devi applicarti a certe cose che ti verranno dette, come sono state proposte, all'inizio, a tutti i ricercatori del Dhamma.

La via dell'uscita dalla sofferenza è chiamata anche Arya Magga, il “Nobile Sentiero”

Il secondo aspetto della 4 nobile verità è: “..Bisogna sviluppare questo sentiero...”

E' importante l'aspetto sperimentale!.. Ricordate che la sperimentazione, neanche molto faticosa, è un gioco...

E' una gioia sperimentare il Dhamma, ricordatevelo!

Non c'è un momento, dico un solo momento, in cui in ogni cosa che io abbia fatto, che mi abbia insegnato il Tathagata, non sia stata entusiasmante. Questo ve lo voglio dire!...

...Come è bello, simile ad uno scrigno dorato sfavillante, questo sentiero.!

L'intuizione finale, che porta alla liberazione, nella quarta Nobile Verità, è questo sentiero - quando è stato completamente sviluppato. Quindi, immaginate cosa potrete ottenere nella libertà interiore, e vero?...

Oggidì, migliaia di studenti e di studentesse, e di ricercatori, sono immersi, nella scuola orientale, in quel tipo di meditazione, che non è quella che insegna Buddha, - e che viene chiamata Samatha: l'introspezione che porta al Samadhi.

Spiegheremo a fondo ed accuratamente, quasi scientificamente, nel prossimo dialogo, come mai questo tipo di meditazione - che, poi, è anche quello degli ordini religiosi, delle varie scuole esoteriche, e così via - non porta la libertà all'uomo, che la esegue d'abitudine. La spiegheremo, mentre ne ripercorreremo le linee, nel prossimo dialogo...

Sapete, diceva Ajan Chah, il maestro storico degli attuali monaci Theravada: "...se cerchi la pace solo sul cuscino di meditazione, uscendo dalla stanzetta la lasci lì..."

Ne parleremo nel prossimo dialogo, e - vi ripeto ancora - siccome si affronterà l'Ottuplice Sentiero, abbiamo, in questi ultimi momenti, già indicato la quarta Nobile Verità; ossia, come uscire dalla sofferenza.

Tratteremo di quel rivoluzionario metodo di psicologia del subconscio e del sistema altrettanto rivoluzionario che insegna Buddha; sistema che va oltre ogni realtà mentale.

...Vedrete che acuto interesse proverete, quando ve lo spiegherò!

Affronteremo anche il sottile potere dell'osservazione del respiro...

Molte scuole basano integralmente, addirittura, la loro esistenza su quello che è chiamato Hong-So; la meditazione sul respiro naturale.

Scoprirete, più in là, a riguardo di questa osservazione del respiro (che non si avvale di termini, o parole sacre...), come tutte le alte scuole metafisiche l'abbiano attinta da quanto ha indicato Gotamo il Buddha, 2600 anni fa.

Penetreremo nel complesso, unico sistema di Vipassana, la meditazione che libera (...ci stiamo arrivando, vedete?..)

Insomma, dal prossimo dialogo impareremo a conoscere sperimentalmente la realtà, proprio così come si presenta ed è, senza imbacuccarla dei nostri rigurgiti mentali, nei nostri istinti e nei nostri complessi.

"Io mi rifugio nel Buddha, io mi rifugio nel Sangha, io mi rifugio nel Dharma... i Tre Gioielli di ogni seguace del Dharma."

- Terzo dialogo -

“L'Ottuplice Sentiero”

Riassunto del contenuto dei due precedenti Dialoghi (00,10) - Oggi, esistono circa 500 milioni di buddisti nel mondo (01,00) - La Dottrina di Buddha ci salva non solo dalla sofferenza di questa nostra vita, ma da cicli di rinascite doloranti (03,23) - “L'isola, oltre la quale non si può andare” (04,12) - L'Insegnamento di Buddha viene raccolto, sulla terra, solo da quei spiritualisti, oramai divenuti adulti, nel significato più vasto del termine (05,00) - Le due meditazioni: la samatha e la vipassana (05,20) - Come la scimmietta sta attaccata al pelo della mamma, così gli spiritualisti - prima di conoscere il Buddha - si tengono avvinti a qualunque rituale, guru, forza esteriore, che essi pensano possano salvarli e proteggerli (06,30) - Riassunto di quanto detto in precedenza sulla vita e sul contenuto della Dottrina di Buddha (08,00) - La “Città della Sofferenza” in cui ogni uomo, ogni donna ed ogni creature vivono, senza rendersi conto del loro dramma (10,15) - La Quarta Nobile Verità contiene in essa l'intero Ottuplice Sentiero (14,00) - Che cosa è la sofferenza, di cui parla l'Illuminato? (15,30) - Pure gli dei e gli angeli “invecchiano” e il loro ciclo espressivo decade - La Legge del Dharma vale, ovviamente, anche per essi (17,00) - Analisi approfondita di “dukkha”, ossia della natura della sofferenza di cui parla Buddha (19,00) - Du=vuoto - kha=difettoso - Dukkha significa, in pali, “vuoto difettoso” - Ed è paragonabile al mozzo “slabbrato” di una ruota, che crea un sobbalzo continuo, mentre essa procede, proprio come Dukkha ferisce costantemente la vita e gli animi di ogni individuo (19,30) - La sofferenza costante e soffusa nell'animo, caratteristica di ogni essere - anche se, intervallata da più o meno brevi schiarite di serenità e gioie impermanenti (21,30) - La profonda e indicibile gioia del Non Sé, latente in ogni cosa e radice medesima del Nirvana (23,30) - I fanatici che prendono i normali desideri della vita come peccati da evitare. Ciò, invece, che va annullato sono la bramosia e la passione cieca, non certo i naturali aromi della vita [“La Giusta Via di Mezzo”...] (25,30) - Non esiste forma espressiva più equilibrata e dolce della Via del Dharma (26,00) - Buddha viene all'umanità, percorrendo il medesimo, antico Sentiero già calpestato dai precedenti Buddha, in epoche antichissime ed in eoni passati. La Via della salvezza, quindi, è una: il Dharma (29,00) - “Io ho rintracciato il medesimo Sentiero, indicato da tutti i passati Salvatori del Mondo” - afferma l'Illuminato (29,20) - “Testa di smeraldo di questo Dragone, di questo Cammino, sono le 4 Nobili Verità (30,00) - La Quarta Nobile Verità indica, sperimentalmente e in dettaglio, le chiavi che tu devi utilizzare per uscire facilmente dal recinto del dolore: ossia, le Chiavi dell'Ottuplice Sentiero (30,20) - Buddha insistette ad affermare che è possibile, per molti di noi, uscire in questa stessa nostra vita dal recinto (30,30) - La massima importanza che Buddha pone sulla sperimentazione della Sua Dottrina, unica possibilità di prova e di redenzione concreta (32,00) - Non si arriva a Gotamo Buddha casualmente; ma, le vostre migliaia di rinascite dolorose vi hanno forgiato l'intuito, sì da potere, oggi, comprendere l'intraducibile armonia delle Sue Parole (33,00) - L'abate buddista Ajahn Chandapalo esorta, in uno dei suoi dialoghi: ”Decidetevi a camminare [ed a vedere] con le vostre gambe...” (34,30) - Cessate di dipendere da esistenze e credi esteriori, da guru e potenze celesti; trovate in voi la realtà del Dharma e delle cose, “così come sono”, senza interventi celestiali, o demoniaci. L'Ottuplice Sentiero, oggetto di questo Dialogo, vi immergerà, ben presto, in questa ottica istintiva ed interiore (36,30) - E' all'interno di questo Ottuplice Sentiero che appare il metodo della meditazione vipassana (38,10) - L'Ottuplice Sentiero è il percorso “concreto” della santità impersonale e priva di un io (39,00) - Gli otto scalini, gli otto aspetti del Sentiero vengono vissuti all'unisono dal buddista, e non secondo l'ordine in cui solitamente essi vengono enunciati (44,00) - Il Sentiero si divide, usualmente, in tre sezioni - ognuna delle quali contiene 3 scalini dello stesso: Saggezza (Retta Comprensione e Retta Aspirazione) - Moralità (Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento) - Concentrazione (Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione) (44,30) - Viene qui indicata la specifica analisi del subconscio, precipua di Buddha, con la quale il seguace del Dharma riesce a gestire le sue più sottili sensazioni, trovando il “nido della libertà”. (49,30) - L'importanza fondamentale dell'amore e della gentilezza, nella Dottrina buddista, che debba prevalere fortemente sui metodi originali di concentrazione e di consapevolezza, insegnati da essa (51,14) - Il Dalai Lama afferma che la forma perfetta di atteggiamento interiore che vorrebbe vedere realizzata in sé è quello della “costante

gentilezza” (Metta), verso tutti (52,30) -Quindi:”Amate!..Amate!..Amate!..” (56,00) - A questo punto dei Dialogo vengono analizzati, a fondo, ed uno ad uno, tutti gli “scalini” dell'Ottuplice Sentiero: Retta Comprensione, Retta Aspirazione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta concentrazione - (56,30) - Il Buddismo delle origini considerava Buddha come essere umano - beninteso, ricco di un potenziale immenso di luce; ma, tuttavia, uomo, e non divinità (1,01) - L'assoluto è “una qualità dell'essere”, e non può venire ospitato nella piccola calotta cranica dell'uomo. Tuttavia, ognuno di noi ha la facoltà di percepirlo! Questa indicazione si riferisce anche al Non Sè - che Buddha aveva rintracciato, solo in quanto opposta polarità della struttura formale delle cose (1,02) - “Niente da ottenere e niente da cui liberarsi” (1,03) - Quando i discepoli, gli yoghi, la gente comune domandava al Buddha di spiegare loro cosa fosse la “Non Forma” - quella, realizzata la quale, si piomba nel nibbana della beatitudine assoluta, Egli non rispondeva. Può, forse, spiegarsi ciò che sta al di là di ogni parola? (1,05) - Un parallelo interessante fra le qualità e l'azione dei “buchi neri” nello spazio astronomico e la potenza metafisica del Non Sè, in rapporto al Mondo della Forma (1,07) - “Poggiando l'orecchio interiore sulla conchiglia della Forma, si riesce a percepire l'intraducibile eco celata della Non Forma (1,08) - Soltanto conoscere le 4 Nobili Verità e viverle quotidianamente (Retta comprensione) immerge in attimi quotidiani di gioia indicibile (1,10) - La Retta Aspirazione è quella luce che vibra, ora costante, ora acuta, in fondo al vostro animo e che vi ha condotti a questi Dialoghi. La Retta Aspirazione è la sete di Verità che vi accompagna dall'età della ragione, e che ben conoscete! (1,14) - Ogni seguace della Via del Dharma è profondamente morale e la moralità è la caratteristica che raggruppa le tre regole del secondo androne dell'Ottuplice Sentiero (“Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sostentamento”) - Cosa dicono queste tre regole, in dettaglio? (1,16) - L'antica cerimonia dei voti laici che si svolge tra un seguace, o una seguace del Dharma, di fronte ad un padrino monaco , o monaca , in un Tempio buddista, per entrare “nella corrente” e nel “Terreno di Buddha” (“I voti della retta azione”) (1,20) - Il vegetarianismo, nella Dottrina Buddista (1,21) - Seguire e praticare l'Ottuplice Sentiero riempie, sempre più, di gioia e di entusiasmo (1,27) - Il terzo “Androne” dell'Ottuplice Sentiero - Concentrazione: ”Retto sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione” - è dedicato all”uomo meditante” (1,27) - “Cessa di fare del male, fai del bene, purifica la tua vita” (1,28) - La Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione formeranno l'oggetto del prossimo Dialogo, poiché in questi due ultimi scalini dell'Ottuplice Sentiero è racchiusa l'intera e complessa metodologia della meditazione vipassana e dell'atteggiamento interiore alla “consapevolezza”, come anche l'analisi degli skanda e del mistero cosmico della fisicità corporale (1,34). Inoltre, sempre nel prossimo Dialogo, mostreremo il rapporto tra la meditazione “samatha” (quella che non porta alla libertà) e la meditazione vipassana (quella, insegnata da Buddha e che, invece, può liberare chi la pratica, in questa stessa sua vita) (1,34)

Buongiorno a tutti e ben trovati! Questo è il nostro terzo incontro, il nostro terzo dialogo, con un gigantesco argomento: i contenuti di quanto il grande Amico dell'uomo, il primo essere completamente risvegliato sulla terra, alla realtà retrostante delle cose, ha voluto insegnarci.

La Vita ed il Pensiero di Buddha.

Abbiamo parlato, nei primi due dialoghi, in maniera molto complessa, molto turgida, della vita di Buddha, dello sviluppo storico, della collocazione ed espansione della sua Dottrina.

A tutto oggi esistono circa 500 milioni di buddisti; ma, da 2.600 anni prosegue il Sangha.. Esiste ancora in noi la eco delle Quattro Verità Fondamentali, che ha enucleato Buddha (non starei a ripeterle, perchè è importante che, poi, si sentano questi dialoghi, e si risentano!..).

Praticamente - tra noi ce lo possiamo dire - oggi, e da tempo e da millenni - direi anche di più - l'umanità (e, di conseguenza, tu... noi...) cammina come addormentata...

...Vi ricordate quel peso che indicava Buddha...? Però, in qualcuno il peso non è tanto, perchè questo qualcuno - e speriamo siate voi, che ascoltate - ha soltanto un pò di polvere sulle palpebre;

e fu per questo che il dio Brahma disse a Buddha: "...Vai, vai a insegnare quello che tu hai veduto, perchè non pochi ti capiranno."

...Le Quattro Nobili Verità...

Molti non sanno... non sanno di essere sottoposti a questo costante lavacro di sofferenza, di insoddisfazione, di mancate realizzazioni, mentre seguono un agognato desiderio, per poi vedere che il desiderio, man mano, incanutisce, e non offre, alla fine, insomma, quello che promette.

Abbiamo parlato, e stiamo parlando, del punto di vista dell'uomo medio; ma, il vero spiritualista sa che addirittura non sono giornate, non sono mesi, non sono anni che si susseguono, per lui; ma, addirittura reincarnazioni, rinascite, a cui tutti siamo sottoposti.

L'intuito che ci fa credere a questa verità, ci fa anche sentire che c'è un ciclo in cui si è tutti immersi...

Le rinascite!

Ed ecco!... siamo spuntati, come dei fiori, in quella famiglia... abbiamo conosciuto quelle date persone... ci applichiamo a quei dati lavori...ma, poi, tutto cesserà ed apparirà altro dolore, altra sofferenza...perchè verrà la morte di chi ci sta vicino, la nostra... e così via....

Proprio qui si trovava Buddha, quando disse: "No!... fermi...! Io voglio capire cosa sta succedendo.!..."

Parlammo, allora, della Sua illuminazione, mentre, ora, stiamo approdando in quella che viene chiamata "l'Isola oltre la quale non si può andare"...

Io mi auguro, nei sogni più ardenti, che attorno a me siate tutti seduti, in un angolo di questa isola - che non è certamente un' isola esistente... è un simbolo - oltre la quale non si può andare...

..Perché?

Perché, vedete, quando si giunge alla rivelazione del grande Illuminato, del rasoio di Okkam, che taglia tutte le fronde inutili che ci coprono la visuale, e ci fa poggiare il piede, finalmente, lì, da dove non lo toglieremo più...ebbene, quando si giunge qui lo spiritualista è diventato adulto.

Ed io voglio che tu, sorella, tu fratello siate, oggi, adulti. Perché, adulto?

...Ma, non sono adulti gli spiritualisti?

No! non sono adulti

Parleremo, tra non molto, addirittura, di quegli elementi simbolici che rappresentano il cardine dell'evoluzione di ogni spiritualista - ad esempio, la meditazione - e vedremo come gli spiritualisti, ancora non adulti, adottino un tipo di meditazione, largamente diffuso, mentre il buddista segue quel che gli insegnò Buddha.

Ma, il seguace del Dharma riesce veramente a grattare il fondo della terra madre, della realtà interiore e sentirne il profumo ultimo...!

...La meditazione Vipassana...

Non è ancora il momento di parlare di questa meditazione

Spesso, il ricercatore è pieno di incertezze e costruisce dei vaselli d'oro, dei castelli di cristallo...

Per lui, è sempre una primaria necessità l'avvincersi a una forza esteriore, sia essa chiamata Dio, sia essa chiamata guru. Egli si identifica in qualche torre a cui aggrapparsi. Proprio come la scimmia, la piccola scimmia, che, spasmodicamente, si stringe al pelo della mamma e, lì, rimane, attaccata, così tutti, prima di conoscere il Buddha, si afferrano ad una corda simbolica...

Invece, ecco che giunge Buddha, e ci vuole (...vi potrà sembrare paradossale quanto dico, ma le cose semplici, spesso e volentieri, non ci fanno capire la loro importanza...)... ci vuole un Buddha per fare sì che la nostra coscienza realizzi il segreto meccanismo delle cose, a cui non avremmo mai pensato.

E noi abbiamo seguito Buddha, attraverso la sua nascita in un palazzo principesco, attraverso il suo risveglio primo, quando egli si ribellò a quello stato di quasi di inebetimento felice in cui viveva; e quando lui uscì dalla città, e andò alla ricerca della verità, e cominciò a provare sulla sua pelle tutto ciò che gli offriva l'India di allora: ossia, il fachirismo, un certo tipo di vessazioni sullo spirito, la cui risacca ancora dura, attualmente, in molti ambienti di ricerca spirituale, dalla natura medioevale....

E, poi, vedemmo che, finalmente, Egli si oppose - essendo, appunto, un animo gentilissimo, ricco di molte rinascite, e quindi conoscendo qual è il centro armonioso della vita - Egli si oppose a queste Sue ricerche dure e dolorose, negando che potessero portarlo ad alcunché.

Diciamo che la crema della verità stava già riempiendo le pareti del Suo immenso Io cosmico, quando Buddha esclamò, riferendosi al Mistero della Vita: "Io, adesso, devo capire di che si tratta!"

Noi abbiamo descritto, nel dialogo passato, la visione che Egli ebbe....ma, attenzione!....Lui dice, molte volte: "...Io, per la prima volta in questa vita...ebbi questa visione"

Come in un film di fantascienza, di cui stiamo, adesso, inventando la trama...noi descriviamo della gente legata da un laccio invisibile, e abituate alla Città della Sofferenza; in cui tutti quanti, dai bambini agli adolescenti, agli adulti, ai vecchi, siano serrati da una catena che stride, che brucia, che propone loro sempre un angoscia, una sofferenza ecc. ..

Ma, quel popolo non lo sa e continua ad andare avanti, addormentato... e così via...

...Finché giunge qualcuno che prende tutti per un braccio e muove, facendola tintinnare, la loro catena, dicendo "...Guarda che tu stai soffrendo!...Adesso, devi reagire!..."

A questo punto, è già importante che lo si dica, che esiste un dolore; anche se, ovviamente, questo, l'uomo lo sa.

Ma, ci vuole un Buddha che mostri l'aspetto completo del problema, in cui l'umanità sta immersa...che mostri questa sofferenza ...

Ci vuole anche un Buddha che dica: “La sofferenza nasce solo perchè noi lo vogliamo”. Quindi, quella catena, paradossalmente, se l'è legata al piede ogni individuo di quella città - che simboleggia il mondo della sofferenza - prima ancora di nascere.

Il Buddha, infine, aggiunge che la sofferenza può cessare. Come può cessare?

Egli non si limita ad affermare che, in un più o meno lontano avvenire, tu smetterai di soffrire....

Ma, ti offre anche gli strumenti per riuscirci.

Nei due dialoghi precedenti ci siamo immersi, felici, in questa bellissima rivelazione.

E', difatti, una caratteristica di tutti coloro che conoscono e vivono la verità del grande Gotamo essere gioiosi, quando sentono ciò che Egli declama...

Lo abbiamo visto giungere davanti all'ancora della beatitudine, afferrarla, e, finalmente, darci le Quattro Nobili Verità.

Abbiamo compiuto, nel precedente incontro, l'analisi profonda delle tre prime verità: cioè, che la sofferenza esiste e del come noi dobbiamo affrontarla.

Ci è stato insegnato a sentirla in noi, piuttosto che sfuggirla. Perché ogni tipo di sofferenza, immergendosi nell' animo dell'uomo risvegliato... ne viene riassorbita.

Abbiamo, poi, parlato di come nasce la sofferenza...

A questo proposito, più avanti, entreremo ancora nel dettaglio... ed io spero di riuscire a dimostrarti che è proprio lì, nel tuo interiore, che nasce la sofferenza, come ci spiega Buddha...

E poi abbiamo, finalmente, abbiamo studiato che la sofferenza può cessare...

Il modo per riuscirci è l'Ottuplice Sentiero.

Mi vorrei ancora un attimo soffermare, prima di affrontare l'Ottuplice Sentiero - la Quarta Verità di Sakyamuni Buddha; che, se non è spiegata a fondo, rimane un po' amputata.

In effetti, qual è la sofferenza di cui parla Buddha? E ovvio che in questa vita noi trascorriamo molte giornate allegre, in contentezza. E' inutile essere lugubri e ammantarci il volto con un modo di vedere la vita, piuttosto “ iellatorio”

Certo che siamo stati felici, in passato...!

Ma, io vorrei, per un attimino, sedermi vicino a voi, e tutti stare l'uno accanto all'altro ed analizzare ogni momento in cui siamo stati felici.

Quel momento fu una vampata, che, gradatamente, però,... si è estinta, ed è finita...

Ogni attimo di gioia che noi abbiamo avuto, ogni istante di soddisfazione poi, è comunque cessato... e quindi, se una cosa finisce, amici miei, io non voglio più andare alla ricerca di quelle esperienze, se alla fine, mi ritrovo il nulla in mano....io voglio una cosa eterna,...e, grazie a Dio, grazie al cielo l'ho ricevuta, con il Grande Illuminato, e spero di trasmettervela...

Quindi, il desiderio è questo!

Però, torno a ripetere, in effetti cosa è la sofferenza? Che cosa vogliamo significare, con quel termine? Allora ascoltate...

Vi dissi dall'inizio che Buddha (questa è una visione che hanno un po' tutti quanti i veri seguaci del Dharma), quando parla del dolore dell'uomo, evidentemente non nega che l'uomo e la donna abbiano avuto dei momenti positivi e validi, e buoni nella vita... ma, intrappolati in questo corpo di carne, innegabilmente non hanno speranza.

Perché qualunque momento gioioso è eliso, è cancellato, poi, da questa, diciamo così, spinta gravitazionale di tutte le cose, di cui abbiamo parlato; le quali hanno il sigillo dell'impermanenza; cioè, ogni realtà esistenziale nasce, vive e si esprime...e, qui, ci mettiamo le situazioni... qua, ci mettiamo gli uomini... qua, ci mettiamo gli amori... qui, ci mettiamo le divinità e i demoni....

Tutta la manifestazione dell'essere è bella e affascinante, fino a quando non si estingue; questa è l'indicazione che noi analizzeremo tra poco.

La sofferenza è per coloro che si vogliono attaccare a quel che, comunque, ha una fine, ha un invecchiamento naturale...ma, non analizziamo solo l'umanità... invecchia pure una situazione.

Sapete che anche nel mondo degli dei e delle divinità e degli angeli c'è l'invecchiamento? Eh beh! Questo sì, perché - poi ne parleremo - la materia, anche se brillante, anche se radiosa, è pur sempre materia...che è incisa,...che è, diciamo così, caratterizzata dall'universale senso dell'impermanenza, della manifestazione... una verità che riguarda anche i soli e anche gli universi. Pralaya e Manvantara... Cioè, si espandono, nascono i pianeti, i soli; e, poi, finalmente, tutto quanto ricade un'altra volta nel nulla.

Ce lo insegnano i Veda - l'antichissima, la più antica delle scienze, nata in terra hindu - che tutto ha un termine.

Allora, come dicevo, il volersi attaccare è dolore; perché l'impermanenza esiste, sia negli universi, come anche nei piccoli oggetti che abbiamo in tasca...esiste anche nelle cose più minute.

Ed allora dobbiamo deciderci a vivere, vivere con gioia....perché abbiamo visto che il "torrente" ci lava e va avanti, produce... e va avanti ancora... ecco...e il fatto ci insegna a conoscere la gioia del rinnovo... questo, sì...ma, senza attaccamenti.

Allora, torniamo a dire, la sofferenza, in effetti, che interessa così il Buddha, non è ovviamente la sofferenza fisica, quella che si vede durante le guerre; la sofferenza delle ferite, la sofferenza del cancro, la sofferenza delle malattie...

Certo, esiste la sofferenza di chi ama le persone malate, e, molte volte, non può far nulla.

L'analisi della sofferenza, nella Via del Dharma, risiede in quello che è chiamato dukkha, in linguaggio Pali. Mi spiego meglio, forse, con un esempio accademico. Questo tipo di sofferenza, o di insoddisfazione, che è il sigillo di tutti quanti noi; in cui, bene o male, alla fine, cadiamo dentro, con tutti due i piedi, in qualunque nostra esperienza, è chiamato dukkha.

Ascoltate... dukkha, etimologicamente, è formato da due radici: da DU e da KA. Questo, per quanto riguarda il termine Pali. DU significa, in genere, difettoso; e KA, significa vuoto. Quindi un “vuoto difettoso”! E ciò cosa, ancora, vuole dire?...

Immaginiamo una ruota...e che questa ruota abbia, al centro, il mozzo...sapete, dove si infila il bastone che unisce le due ruote... Considerando le altre due, avremo il carro.

Ebbene, questo mozzo è, proprio, DUKKA; cioè, è un vuoto. Immaginate, ora, che sia un “vuoto difettoso”.

Questo tondo è frastagliato, interrotto, smozzicato, non livellato e non oliato bene....

Ovviamente, quando vi si infila il bastone, e il carro, con le quattro ruote, cammina, proprio in quelle ruote ci sarà un sobbalzo, ci sarà irregolarità, un continuo fastidio, e un disturbo di chi è seduto, là sopra, sul sedile... che sta proprio sulla ruota.

Ecco, è questa la sofferenza di cui si occupa la Via del Dharma: una sofferenza costante, un'insoddisfazione generale; sono le angosce piccole, le angosce grandi, il non essere mai contenti.. insomma, il voler uscire - senza riuscirci - da questa scontentezza, dentro di noi, e che alla fine ci fa stare sempre malinconici e tristi.

Tutto ciò, con ampie schiarite; ma, anche, con ampie immersioni nella nostra malinconia.

Questa è la sofferenza (poi, vedremo che ci sono anche altri tipi di sofferenza...la storia delle due frecce... ne parleremo; ma, non esageriamo molto, ora, con l'anticipazione dei prossimi dettagli...).

In effetti è una sofferenza soffusa, che è la caratteristica dell'uomo, e che ci accompagna nelle nostre meditazioni solitarie, nei nostri monologhi interiori - anche se viviamo in coppia (...spesso, le coppie sono formate da due individui soli...da una donna sola e da un uomo solo, che, sempre, hanno, diciamo così, questi ruscelletti interni, di dispiacere, velenosi, che fan male)... e ci conduce fino alla morte questa sofferenza.

Fate conto, quindi, che la mia spiegazione rappresenti una pennellata del problema....

Poi, ci saranno gli altri problemi, che non voglio certamente affrontare, adesso...
L'impermanenza...

Ogni realtà è impermanente; ogni realtà è, quindi, intrisa di sofferenza; oppure, toccata dalla sofferenza

E ogni realtà, a causa dell'impermanenza di tutte le cose, è priva di un sé stabile. Ossia, non è che il sé individuale non esista (...è molto bello...è molto bello - e ne parleremo più avanti - il fatto di sentirsi parte dell'universo, ma non coagulati in una gabbietta)...

...Per quanto Guido, che vi sta parlando, abbia il senso dell'io, lo percepisce solo fino a che esso si esprime... (ma, tra poco, parleremo degli Skanda...)

Come una ruota del carro, oppure come un vaso di coccio, che sta in piedi fino a quando non gli si da un colpo e lo si fa cadere in mille pezzi, così Guido, quando morirà, cadrà in mille pezzi ed

il suo sé diventerà un aroma; si ritroverà nei semi del karma che avrà creato nella presente rinascita....

Ed è bello “non essere”!... è bello il non sé di cui parla il Signore Buddha.

Viveteci un attimo, non siate legati a delle funi urticanti.

Abbiamo già detto...un uomo e una donna, a volte, é come se stessero avvinti ad un palo conficcato...ecco, a Venezia...quei pali che spuntano dal mare... Essi, sovente, si trovano legati a quel palo da cinghie di cuoio, che rappresentano, appunto, i loro attaccamenti, le loro illusioni...

E il fatto che tutto quanto sia legato al resto delle cose - e ne parleremo, adesso - e, nel contempo, ci sia un costante rinnovo, fa sì che noi ci ritroveremo, sempre, in rinascite future, privi di un sé, ma ricchi della continuità del nostro pensiero, del nostro “continuum mentale”.

Ma, per favore, lasciamo per un attimo anche questo aspetto...mi premeva indicare quale è la sofferenza da cui, sperimentando il sistema che noi affronteremo tra poco, potrete tranquillamente liberarvi, con gioia, in questa stessa vita.

Anche il desiderio, viene indicato da Buddha come responsabile della nostra sofferenza. Buddha lo chiama Tana: “avidità”....

Anche qui aggiungo che nessuno mi proibisce, francamente, quando la mattina io esco di casa, di andare in un bar e prendermi un buon caffè ...parliamoci chiaro.... nessuno mi proibisce di leggermi un giornale... o di dedicarmi ai miei amati studi...

Ecco, ci sono molti che, giustamente, non hanno afferrato lo spirito della Dottrina.... Bisogna oliare un pochino i meccanismi interiori, perchè la macchina possa camminare...eppure, esistono alcuni che, ad un certo punto, affermano, addirittura: “...no, anche il mangiare è un desiderio.” ...Ed è sbagliato, è pazzesco, tutto questo, credetemi.

Non c'è cosa più equilibrata, invece, del sentiero del Dharma...esso vi darà pace, vi sgancerà addirittura da diverse monomanie.....

Quindi, quando noi parliamo di desiderio, parliamo di quel tipo di avidità, di quel tipo di tensione costante, di legame e di passionalità che, spesso, proviamo, verso le cose, verso la vita....

Non vi afferra un incantesimo, quando voi osservate l' immagine di uno yogi, che sprofonda nella sua gioia interna - quella del non sé - che è al centro delle cose...? Ecco, costui è privo di desideri...

Difatti, abbiamo visto che il ruscello della vita, l'essenza impronunciabile dell'esistenza sta proprio al centro delle cose.... E che gioioso incantesimo ci prende, le rare volte che percepiamo come, in effetti, si può e si debba esistere “senza vita formale”.

Dentro di noi, allora, potremmo restarcene sempre a nutrirci di quel miele e di quella tenerezza; di quel amore cosmico, di quella pace che nasce dal non essere coinvolti nella forma, nella forma “transeunte”... quando ci identifichiamo nel non sé, nel “non forma”... lì, dove ci vuole portare Gotamo il Buddha.

Quando Gotamo Buddha uscì dal suo stato di grazia, ai piedi dell'albero di Bodhi, e decise di dare la verità all'uomo, esclamò: "...Ho trovato "l'antichissimo sentiero" percorso da tutti i Buddha, e da tutti gli uomini santi."

Credo che sia molto interessante soffermarci, per un attimo, qui, e sostenere che nulla di nuovo avviene nei cicli planetari. E' previsto che la misericordia divina, sotto aspetto di un Buddha, venga periodicamente a liberare l'uomo, ed era previsto che il nostro Grande Amico, Sacro Amico venisse... però percorrendo (questo è molto interessante, perché da fiducia e conforto a tutti noi...) percorrendo un sentiero che è stato sempre lo stesso, attraverso immemorabili millenni e cicli (forse, anche in altri sistemi solari).

Un Buddha non può restarsene avulso dalla tradizione. Ed ecco che Buddha dice: "...Ho rintracciato l'antichissimo sentiero di tutti i Buddha e ve lo ripropongo..."

Quindi, insisto molto a sottolineare, che, secondo quanto noi riusciamo a comprendere, è un sentiero che ha portato in passato - e Buddha lo ha rintracciato - la libertà all'uomo; un sentiero integrale, completo. Quello che libera dalla sofferenza.

Abbiamo visto che la testa di smeraldo di questo dragone del Sentiero, sono le Quattro Verità, e che la Quarta Verità indica, sperimentalmente, come tu possa uscire dal dolore e liberarti in questa stessa tua vita.

Ricordo a tutti voi che Buddha insiste e conferma sovente che c'è la possibilità che chi segua il suo sentiero si possa liberare nel ciclo immediato che sta vivendo.

E possa entrare nella gioia del non sé, non procrastinando oltre, così, la propria libertà

Ecco, senza cadere nell'enorme errore della fretteolosità interiore, dell'emotività, va comunque detto che Buddha ha un grande potere: quello di offrire la possibilità della sperimentazione a tutti quanti noi.

Buddha non parla invano. Buddha viene a liberare tutti!

Abbiamo visto, prima, che le Quattro Nobili Verità, o le Verità che rendono Nobili - quelle che risvegliano l'uomo al bruciante dovere che egli ha di uscire dalla ruota del Samsara -, queste verità terminano sempre con una sollecitazione a realizzare in se stessi, nell'immediatezza, quanto rivelano.

La prima nobile verità ripete - la riproponiamo - che bisogna capire la sofferenza; la quale va assorbita, e non allontanata, e c'è la necessità di viverla interiormente, ora; di sentirla completamente. Poi, la seconda verità, ricorda che la sofferenza nasce, a causa dell'attaccamento a qualcosa....

Noi dobbiamo abbandonare la distrazione del desiderio e...finalmente!... Buddha ci fa visualizzare l'abbandono avvenuto di ogni desiderio

Abbiamo realizzato la seconda verità, tramite l'insegnamento che spinge a conoscere il problema, a superarlo e, infine, a realizzare lo stato di abbandono completo dal medesimo.

Per cui, quanto importa, adesso, dire è che ci troviamo di fronte ad un'integrale sperimentazione soggettiva... che io esorto vivamente a realizzare in voi stessi... Non è un caso che ognuno di voi, che ascolta questi dialoghi, sia giunto qua.

Non si arriva a Gotamo Buddha, senza una ragione....

Avete percorso migliaia di rinascite, nel passato, addirittura planetario...migliaia di cicli cosmici...avete sofferto, e la risacca della vostra volontà e del vostro karma vi hanno condotto, qui, di fronte all'Illuminato

Quindi, tutti avete un valore; rappresentate sicuramente una valida caratura.

Questo, di certo, non lo affermo per solluccherarvi l'intimità... ma, vi esorto a poggiare la vostra fede su simili realtà.

Con serenità, con purezza, lo stesso Buddha suggerisce "...Sperimenta quello che io ti dico"....

Ed ecco.... da qui, in poi, stiamo entrando nel terzo dialogo e nella sperimentazione che tutti attendiamo.....

"...Esperimenta quello che ti dico... io ti rendo più facile e ti spiego al dettaglio questo antichissimo sentiero di liberazione, senza età, che ho rintracciato in questa mia vita, 2600 anni fa, e che offro all'umanità. Però, tu devi agire....(Buddha).."

Il mio amatissimo insegnante spirituale, Ajahn Chandapalo - l'abate del convento buddista theravada Santacittarama, a Rieti - dice, in proposito: "...Decidetevi, decidetevi a credere in voi stessi, non state sempre e solo a sentire gli altri..." Quindi, è ovvio che ci voglia un certo periodo per assimilare queste verità... ma, io vi dico che, se siete arrivati sin qui, vuol dire che esse vivono già in voi... non è un caso, che le abbiate incontrate.

Come consigliò Buddha, prima di liberarsi e di entrare nel para Nibbana (la morte): "...Siate un'isola a voi stessi...". Date la gioia agli altri, offrite la libertà che voi trarrete da questi dialoghi e dai contenuti che vi sono rivelati, agli altri. Fatelo! Fatelo!.. questo, è molto importante. Molte volte, io, con un certo dispiacere, vedo dei miei amici, che osservano con un senso di grande attrazione delle persone che credono santi; o, addirittura, leggono, su dei libri, mirabili descrizioni di guru, e si autodefiniscono discepoli di questi guru, o di altri....

E può anche essere vero tutto questo... però - permettete che io ve lo dica, e che colga l'occasione di affermarlo, con forza, qui, in questo momento - è un po' come vendere la primogenitura per un piatto di lenticchie....

Ognuno di noi percorre la vita del Dramma, ognuno di noi è libertà assoluta; quindi, raggiungete al più presto questa libertà, tramite l'Ottuplice Sentiero, che vi sta ora indicando Buddha, e cessate di dipendere anche da Dio!... Perché anche Lui è una forza che fu, un tempo, come siete voi, e che vi ha dato tanto; ma, oggi, vuole solamente una cosa: la vostra libertà.

Quando Buddha stava, lì lì, per andarsene dal tempo e dallo spazio, i suoi discepoli cominciarono a chiedergli: "Ma, cosa dobbiamo fare Buddha? Cosa dobbiamo fare? Che Chiesa dobbiamo edificare, in Nome Tuo?"

"Nulla, non create nulla. Che il Dharma sia il vostro maestro. Siate un'isola a voi stessi"

Adesso, cominceremo, lentamente, ad addentrarci nell'Ottuplice Sentiero, e, attenzione!, in quella particolare forma di vita che realizza il seguace del Dharma, perché lui applica a se medesimo una costante vigilanza, un costante risveglio, una costante meditazione Vipassana, che gli riempie di gioia e di realizzazioni ineffabili l'intera sua giornata...

Io prego che voi possiate stare attenti, e seguire il filo che ci porge l'Illuminato... l'Ottuplice Sentiero...ed allora, qui dentro, in questo Ottuplice Sentiero, voi troverete anche il metodo che ci insegna Buddha...la meditazione Vipassana.

Mentre tu lo percorrerai, godendone le caratteristiche della grande gioia quotidiana, minuto dopo minuto, facendo le tue cose della vita, sarai sempre gioioso, vedrai integralmente la realtà, attorno a te...osserverai, fino in fondo, le situazioni, mentre lo percorrerai, accaldato...e la tua anima avrà le gote (metaforicamente parlando) imporporate di gioia...ed allora, ecco che, a un certo punto, ti accorgerai come Buddha l'abbia svelata completamente, ma anche abbia smitizzato la santità... perché l'Ottuplice Sentiero è un fenomeno sperimentale, è il percorso degli uomini e delle donne della "Giusta Via di Mezzo"

...Affrontiamolo, allora!

Dovete credere, quindi, nell'aspetto superiore e metafisico della vita; infatti, per chi entra nel Sentiero - e noi stiamo, appunto, delineandone le caratteristiche - si dice che è "entrato nella corrente".

Immaginate, allora, questi flussi, queste vicende non proprio simboliche, di anime che, a grappoli, a gruppi egoici, come si suol dire, entrano nelle reincarnazioni del Samsara, seguendo le mille e mille vorticose palle d'argento di Maya e così via... Entrano nella sofferenza... nell'oceano del Samsara... In questa ruota infernale, che, molto vividamente, nelle iconografie tibetane, è indicata con figure orrende di mostri zannuti, che si nutrono di corpi umani....

Immaginate questa sofferenza, sul nostro pianeta...

Ad un certo momento, a gruppi ed a gruppi, queste anime incominciano a levitare, a farsi un poco più leggere....e, a lato del limaccioso mare, esiste una corrente, che ospita le anime liberate, le quali, qui e là, in tanto oceano, incontrando la verità di Buddha.... lentamente, escono dai flussi in tempesta, e si inseriscono nel trasparente fiume rigeneratore, che è al disopra del Samsara...

...Ed allora si afferma che esse sono entrate nella corrente....che non torneranno più indietro..

Subiranno, le più sfortunate, lì, dove appare un loro karma residuo, solo alcune incarnazioni; ma, ce ne saranno delle altre, che, comunque, esauriranno una sola incarnazione...mentre, altre ancora non ne vivranno più alcuna..... Si saranno del tutto liberate dalla materia.

Ebbene, una delle caratteristiche del Sentiero, di cui ho già cominciato a parlare... dell'Ottuplice Sentiero, è che coloro che, fermamente, pongono il piede su di esso non torneranno più, non saranno più afferrate dalle onde paludose del ciclo delle reincarnazioni di Samsara. Tra l'altro - ecco perché chiamavo la Via del Dharma, "il tenero senso delle verità metafisiche" - chi entra nell'Ottuplice Sentiero incomincia a produrre il miglior karma (..e ne abbiamo bisogno...e ne abbiamo bisogno!), per sé e per gli altri, che si possa immaginare. E' fortunato....è vero!

Ed è giusto....

L'uomo buono, l'uomo che si comporta bene nella retta azione, ha veramente questa fortuna. Quindi, iniziamo, adesso, a parlare dell'Ottuplice Sentiero, che, come abbiamo già detto, è contenuto, come una perla, nella cavità della quarta verità.

Intanto, addentrandoci nelle Quattro Nobili Verità, non crediate che le loro regole di gioia, pur se elencate ordinatamente, debbano venire seguite una dietro l'altra... No! Si osservano contemporaneamente tutte queste indicazioni...anche se, per poterle enunciare, ne parliamo come se fossero poste una dietro l'altra.

Il seguace del Dharma, il discepolo di Buddha è saggio, ha un intensa moralità interiore, ed è padrone di un potente atto meditativo: come gli insegna Buddha.

L'Ottuplice Sentiero, secondo la più tradizionale indicazione della scuola buddista, pur dividendosi in otto scalini, ha tre settori fondamentali.

Ha il settore della saggezza, in cui viene indicato al seguace del Dharma di avere una retta comprensione e una retta aspirazione. Elencherò brevemente i tratti caratteristici del Sentiero....poi ne parleremo in dettaglio...

L'aspetto saggezza del seguace del Dharma è racchiuso nel suo giusto seguire ed esprimere la retta comprensione e la retta aspirazione, come dice Buddha Abbiamo, poi, l'aspetto morale, che riguarda la necessità dell'amore e della rettitudine del seguace del Dharma. Difatti, dopo la retta comprensione e la retta aspirazione troviamo la necessità della retta parola, da parte di chi segue il sentiero; e, poi, della retta azione e dei retti mezzi di sostentamento.

E questa è la seconda divisione; il secondo settore, dei tre, in cui si divide l'ottuplice sentiero.

Finalmente, ecco, entriamo in quello che è propriamente detto l'insegnamento della meditazione occulta, e dell'atteggiamento interiore; della concentrazione...

La scuola, chiamiamola così, di meditazione di Buddha, che rappresenta il terzo settore...

Quindi: "saggezza", "moralità" e "concentrazione"...

L'ultimo settore - la concentrazione - richiede retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione.

Per tornare a noi, quindi....il sentiero si divide in tre androni fondamentali: quello della saggezza, quello della moralità, e quello della concentrazione.

La saggezza contempla i due primi scalini del sentiero, che sarebbero la retta comprensione e la retta aspirazione. L'androne della moralità del seguace del Dharma contempla la sua retta parola, la sua retta azione e i suoi retti mezzi di sostentamento. Infine l'aspetto, più propriamente esoterico, dell'insegnamento di Buddha, l'androne della concentrazione, della meditazione - dove troveremo Vipassana - contempla gli scalini del retto sforzo, della retta consapevolezza e della retta concentrazione.

Grazie al cielo, l'insegnamento di Buddha ha una anima profondamente misericordiosa e saggia....

Vi ho appena indicato che l'effigie, il disegno che vi viene delineato, adesso, nell'esposizione della consapevolezza di un seguace del Dharma sono le Quattro Nobili Verità

Il vero buddista è un saggio.

La saggezza ha una profonda, vera, sentita moralità interiore, e ha, pure, una mente attivata nel risveglio reale, che si realizza, attraverso la meditazione.....quella che sto per insegnarvi...

...Non esiste, forse, una persona più piacevole, più tenera di un seguace del Dharma (...vi auguro di potere, prima o poi, conoscere un vero monaco buddista...)

I buddisti, nel mondo, diffondono la pace, diffondono l'armonia.

Io vi spiegherò, tra poco, l'analisi profonda del subconscio, che ci ha insegnato Buddha, tramite la quale noi andremo ad affondare la mano, e a tirar via, con il pugno serrato, i tentacoli, i serpentelli di un certo tipo di sensazioni.... per poter liberare e scavare via, lì, dal nostro interno, tutte le angosce che ci imprigionano..., e vedrete come è acuta l'osservazione del Buddha,....

Non è molto che la mia esperienza personale mi ha fatto incontrare un gruppo, abbastanza noto, nel web, di buddisti.

L'ho frequentato per un poco e vi posso dire che questi buddisti erano più che altro degli acutissimi disquisitori sulle forme della Vipassana, le forme della meditazione, o della cosiddetta consapevolezza - di cui parleremo - e così via...

Ma, vi garantisco che ho trovato, all'interno di questo gruppo, poco amore.... c'era, prevalente, un senso di correzione verso i minori, una tempestività nello spaccare in quattro il frutto ed arrivare fino al nocciolo formale...ma, ripeto, c'era poco amore, poca misericordia...

...Ricordatevelo, questo esempio....

Poco fa, io vi ho indicato i tre aspetti della Via del Dharma: saggezza, moralità e concentrazione.

L'aspetto concentrazione vi darà tutte le soddisfazioni, perché vi accorgete, da soli, della differenza esistente fra questo tipo di meditazione buddista, e quella cosiddetta Samatha, usata dalla maggior parte delle scuole spiritualistiche di ogni tempo..

Voi abbiate, sempre, il senso di cogliere la bontà e l'innocuità che esistono nel vero buddista,....vogliate bene alla gente... amate la gente che vi sta attorno... e se non l'amate, a priori, chiedete al vostro Dio di stemperare queste vostre durezza e di farvi abbracciare, appassionati, l'intera vita....

Questa sarà la vostra la vittoria vera...più che starvene, lì, a ripetere ed affastellare, uno sull'altro, i tipi di sensazioni, di Skanda, le meditazioni e le applicazione della vostra mente, alle cose dell'esistenza.

Certo che sono importanti questi aspetti del sentiero!.... ma, ritengo che fondamentale, però, sia quello dell'amore di Buddha.

Indicai nei nostri dialoghi, un testo importante, scritto dal Dalai Lama. Ebbene, in questo testo, il Dalai Lama, pensate, dice: “Se a me chiedessero: “...Ma, qual è la più perfetta realizzazione interiore che tu, Dalai Lama, vorresti raggiungere?... - ebbene, io risponderei : 'Metta”

“Metta” significa gentilezza; ma, attenzione!... non si tratta, qui, di una questione di cortesia, da “ Monsignor della Casa.”

La gentilezza del buddista è una qualità pertinente alla persone angeliche; volere amare è qualcosa di indescrivibile...é voler bene sia al fiore, che al sasso, che all'animale... al virtuoso ed al peccatore...a tutti quanti.....

Quindi, se il “Papa” dei buddisti, il loro assoluto capo spirituale ha confermato che è la gentilezza, la qualità di tenera corrispondenza spirituale di tutte le anime, in una stessa partecipazione di vita, figuratevi quanto è importante che voi capiate quanto stiamo dicendo.

Ed allora, io vi aggiungo: “...Studiate a fondo il buddismo, perché vi troverete nell’”isola, oltre la quale non andrete”...Io, personalmente, sono arrivato e ho messo le radici in questa isola di universalità, di non sé.... E, per la prima volta nella mia vita, ho sentito di aver raggiunto e di toccare saldamente, con i piedi, una base eterna. Grazie a Buddha.

Ho scritto molti testi, ho insegnato, ho parlato per tanti anni, ma soltanto l'Illuminato mi ha dato, non solo la libertà, ma anche la gioia dei contenuti ultimi della vita. Ed il risveglio personale che ne ho conseguito è importante, solo perché ammantato dal mio desiderio di amore tenero ed infinito verso tutti voi, e verso tutto ciò che esiste....

Ecco la ragione per la quale ho desiderato fare questo breve inciso.... Non è con la testa, non è con il cervello, non è con un tipo di energia meditativa che si segue il sentiero di Buddha ...

Però è la misericordia...è la misericordia il vero amore per la vita, che ci imprime la spinta a lacerare, finalmente, tutti i nostri confini ed entrare.... capire - non come una illusione, o come una indicazione astratta - cosa significhi il non sé, il non essere. Quindi per favore.... Amate! Amate! amate!..

La prima regola, il primo scalino che devi salire nell'ottuplice sentiero e che devi approfondire, per acquistare quella spinta verso la libertà (certamente, all'inizio parziale; ma, poi, alla fine totale) è la retta comprensione!

Dice Buddha che ogni seguace del Dharma deve vivere in sé la retta comprensione del mistero della vita, che Egli sotto l'albero di Bodhi vide in tutti i suoi aspetti. Devi comprendere quello che già abbiamo, adesso, in linea di massima, osservato nelle Quattro Nobili Verità.... devi sapere che tutto, alla fine, diventa sofferenza.... che tutto ciò che nasce, muore...

Ma, bada!... nel concetto appena accennato non stiamo parlando - amica mia, amico mio - di una nascita riferita ad un bebè... “Ciò che nasce” vuol dire tutto quanto ha un movimento nell'esistenza, nella vita....

Un pensiero, un ideale, una qualunque realtà, che incominci a rotolare nel tempo e nello spazio, e fuori dal tempo e dello spazio....

Ebbene, tutto ciò segue, come abbiamo visto, un ampio tragitto; illumina il suo cielo, fino a quando, giustamente, inizia a ripiegarsi in se stesso e morire.

Questi sono, in senso sottile e pesante, i significati di “quel che nasce”, attorno a noi.

Volevo ancora indicarvi un concetto....

La meta, la meta che va vissuta completamente, e desiderata è, in pratica, completamente racchiusa in quanto disse del “non sé” Buddha.

Parliamone un attimo, per avere le idee chiare, prima di affrontare gli scalini dell'Ottuplice Sentiero. Dice Buddha... ecco, lo leggo...leggo le parole riportate dalla tradizione, ed a cui mi riferisco: “E così o bhikku...” (“bhikku” significa monaco... è il “ monaco ideale” a cui egli si rivolge...e sono i suoi discepoli attorno a lui) “...essendo io stesso soggetto alla nascita, ed all'invecchiamento, e alla malattia, alla morte, alla sofferenza ed alla corruzione; avendo visto il pericolo in ciò che è soggetto a questi fenomeni, cercando il “non nato”...il non soggetto all'invecchiamento, il non soggetto alla malattia, il senza morte, il senza sofferenza, la suprema liberazione dalla schiavitù, il Nibbana, o il Nirvana, ho realizzato...” dice Buddha, “...il non nato, il non soggetto all' invecchiamento, il non soggetto alla malattia, il senza morte, il senza sofferenza, la suprema liberazione dalla schiavitù.”

Buddha ha realizzato il Nibbana, la completa libertà.

“La conoscenza e la visione sorsero in me; la mia liberazione è definitiva. Questa è la mia ultima nascita. Non sarò soggetto ad alcuna rinascita.”

Ascoltavo oggi, in proposito, uno dei dialoghi, registrati in MP3, di Ajahn Chandapalo (<http://santacittarama.altervista.org/audio.htm>), la mia guida spirituale, l'abate monaco buddista theravada del convento di Santacittarama, e mi soffermo su di un fatto.

Egli diceva che, alle origini, il buddismo, ripiegandosi su stesso, sui ricordi della recente morte di Buddha, Lo vedeva... imparava a vederlo come un essere umano, come te e tutti noi... certo, ben diverso dall'uomo medio, perché abbiamo già indicato che Egli aveva una lunga tradizione di rinascite, che lo forgiarono per diventare il liberatore dell'umanità...

Tuttavia, Buddha era un uomo! Era un uomo normale...ma, poi, man mano, il buddismo lo trasformò... ed oggi può succedere questo - specialmente in quello Mahajana (non il Theravada, che io privilegio)..ossia, che Buddha sia trasformato in una divinità, o altro... Invece no!... dobbiamo considerare Buddha come potenzialmente uguale a te e uguale a noi.

Ora, fermiamoci un attimo... se no corriamo il rischio di sembrare dei topolini, che corrono sotto i tavoli e lungo i marciapiedi, ma non si arrestano mai.

Cosa ci vuol far raggiungere, in pratica, Buddha, con la conoscenza dell'Ottuplice Sentiero, e con la Sua meditazione... con la pratica in cui ci sta per immettere? Il “non sé”....

Facciamo una piccola premessa... Io ricordo, quando parlavo...quando insegnavo alle persone che cercavano l'assoluto...che lo volevano percepire... che desideravano intensamente trovarsi nelle braccia di Dio... ed io dicevo loro: “...Guardate che l'assoluto è una qualità dell'essere!...L'assoluto non potete ospitarlo nel vostra piccola scatoletta cranica, nel vostro mondo relativo - proprio in quanto assoluto.”

Però, attenzione!... anche se non potete comprenderlo - continuavo a dire - lo potete percepire, questo assoluto...”!

Quindi, non dobbiamo avere paura di avvicinarci alla meta finale, alla percezione della “non forma”, del “non sé”, dove ci sta, man mano, portando, con la sperimentazione, Gotamo Buddha.

Dobbiamo capire che con lo sfilarci via dalla forma, con il realizzare quella consapevolezza....(come dicono i buddisti: “niente da ottenere e niente da cui liberarsi”) noi arriveremo a percepire “il mozzo dell'esistenza”

Sembra paradossale, ma è così...

Oh, come sono apparenti le sovrastrutture delle vite!.... Dai canti silenziosi delle divinità, sino a quanto è considerato da noi peccato....dal più infimo e più basso dei pensieri volgari, agli accessi ideali dei santi e degli yogi, tutto ciò è praticamente considerato “Materia e Forma”...

...E' considerato l' elemento che “nasce, si espande e muore”.

Però, badate... la forma rappresenta i raggi della ruota esistenziale, come noi la vediamo in molte effigi della cultura buddista.....e poggiano, questi raggi, su di un mozzo,... Infatti, la ruota del Dharma è proprio questa!

E' un simbolo che mostra una ruota a 8 raggi, l'Ottuplice Sentiero ed un mozzo centrale, che rappresenta il “non sé”

Ma può, fratelli miei, sorelle mie, quella che chiamiamo esistenza...può la trionfante forma, in tutti i suoi molteplici aspetti, poggiare sulla non forma?..

Ascoltate...

Quando i discepoli insistevano, e anche gli insegnanti, gli yogi del Suo tempo (che, comunque, anche se non capivano a fondo la Dottrina di Buddha, erano attratti magneticamente dai suoi contenuti di ineffabile promessa di libertà) e, tutti gli chiedevano: “...Dimmi, che cosa è il “non sé”...?” Buddha non rispondeva... E ne vedremo, adesso, le ragioni.

Intanto, sappiate che, alla fine del Sentiero evolutivo voi siete, sin da ora, comunque ed improrogabilmente, destinati a percepire la non Forma!...

Ricordatevelo...!

Non smaniate, di conseguenza, a cercare di “capire” cosa sia l'assoluto, cosa sia il non sé, cosa voglia dire “il non nato”

.... Entrate in profonda meditazione, iniziate a seguire l'Ottuplice Sentiero e i ritmi della Sadhana che vi propone Buddha...e ... percepirete..... Per esempio, nell'astronomia, oggi, noi sappiamo che gli universi si espandono; le stelle si espandono, e poi, finalmente, collassano. Lo abbiamo visto... è una scoperta non recentissima; ma, considerati i tempi - il '900 - abbastanza giovane

Noi vediamo delle stelle che emettono grande, o piccola luce... Ma, poiché la luce si espande a 300.000 km al secondo di velocità... è chiaro che le stelle che noi percepiamo, oggi, nell'universo oscuro, esistevano milioni di anni fa....

L'immagine che ci sta arrivando, oggi, e che racchiude la loro forma, è uno strascico di quel che erano, un tempo

...Per favore, seguite, adesso, quanto vi sto dicendo.....

La geometria degli spazi ci rivela, alla fine, collocate, qui e là, nell'universo infinito, delle realtà nascoste, che noi non vedevamo...

Esistono anche delle presenze, nello spazio cosmico, dalle quali vengono fagocitate molte forme di vita visibile, che gravitano attorno ad esse. Sono i buchi neri.

Cosa succede? Che noi puntiamo il nostro telescopio in un punto dello spazio, e ne visualizziamo una grande lastra, che scompare, come se fosse risucchiata da qualche cosa che non riusciamo a scorgere...

E' un stella che sta collassando; ed è talmente pesante, talmente forte, e talmente intensa la sua energia gravitazionale, la sua introspezione fisica, per cui anche la luce viene assorbita da quel buco nero.

Privati da una qualunque luminosità, di conseguenza, noi non vediamo quello che c'è all'interno del buco nero; ma sappiamo che esiste qualcosa. Lì.

Qual è, allora, la differenza tra il "buco nero" dello spazio ed il "non sé"? Noi, non vediamo il non sé... e, di conseguenza, non potremo mai descriverlo e spiegarlo... ma, riusciamo a comprendere il sistema per potere entrare in quel equilibrio interiore, in quel mozzo della ruota ...in quel buco nero...perché il non sé è tutto ciò che non muore.

E' la meta di liberazione, verso cui tutti noi ci stiamo addentrando. E l'Ottuplice Sentiero ci farà giungere a questa liberazione....

Ma, proprio come la luce viene assorbita dal buco nero, così nei "paraggi mentali" del non sé, della non Forma, del Nirvana, del centro delle cose, del mozzo della ruota, la forma è cieca; non può manifestarsi, perché possiamo solo percepirla, questa verità,... percepire la trascendenza di tutto il buco nero, del non sé.

Io credo che a qualche "grande guru" potrebbe scappare da ridere, per questi esempi che faccio... ma, voi, abbiate pazienza....

Poggiando, in silenzio, il vostro orecchio sulla conchiglia della Forma, sentirete sicuramente l'eco del non sé. E realizzerete, nel contempo, che tutto ciò che è impermanente ed è produttore di dolore, viene assorbito in un punto...che non potremo mai localizzare... ma, che, alla fine dell'evoluzione, percepiremo.

Tutto ciò che si manifesta è forma, è sofferenza.

Abbiamo contemplato, poco fa, nel precedente dialogo, e l'abbiamo ripetuto anche oggi, lo specchio delle Quattro Verità.... con l'esistenza della sofferenza...e con il fatto che la sofferenza viene sempre prodotta.....

...Entreremo, più avanti, nel dettaglio... perché, come in un volo d'uccello, che, a larghe falcate, si avvicina, pian piano, alla terra, noi, senza fretta, con i nostri dialoghi, arriviamo, infine, ai contenuti più sottili.

Ebbene, Buddha ci indica che voi, per poter iniziare la grande operazione di scollamento dalla vita di dolore e per non più reincarnarvi, dovete intanto - primo scalino - possedere la retta comprensione... Cioè, avere assimilato la piena conoscenza delle Quattro Nobili Verità.

Dovrete viverle costantemente, nello sparpagliamento delle vostre mille situazioni esistenziali, delle vostre esperienze reincarnative... ecco...queste 4 Verità...

E quando le capirete così, e le vivrete intensamente, esse avranno un potere formativo, su di voi... io vi dico che conoscerle soltanto, meditarle, viverle, ebbene, tutto ciò vi porterà gioia, gioia, gioia!...e consapevolezza dell'ultimo ritmo esistenziale...

Ecco, quindi, la prima indicazione che Buddha ci espone.... e, cioè, che l'uomo, la donna, alla fine della loro grande, dolorosa esperienza del Samsara, diventano profumati interiormente; diventano una cassa armonica di risonanza cosmica e capiscono che cosa sono le 4 Nobili Verità:

- la Verità della sofferenza
- la Verità di come nasce la sofferenza
- la Verità che la sofferenza può estirparsi
- la Verità di un metodo che liberi dalla sofferenza

...A questo punto, il discepolo, il seguace del Dharma, comincia a modellare dentro di lui l'unico desiderio, che è gli è concesso: Il desiderio di liberarsi e di liberare gli altri dalla sofferenza universale

La prova della tua innata saggezza è che tu, in questo momento, mi stai ad ascoltare...

Quando avrai recepito a fondo il messaggio del Dharma e ne sarai fervidamente interessato, l'anima ti dirà: "Si è vero è vero quanto stai contemplando... seguiamolo, questo sentiero!..."

Ed allora ti pervaderà il significato del secondo scalino, della seconda formula che ti indica Buddha.....

Con la retta comprensione delle Quattro Nobili Verità, tu dovrai far nascere in te quella che Buddha chiama la retta aspirazione; che, con la retta comprensione inanella, completa la qualità della saggezza.

Che cosa è la retta aspirazione?...

Miei cari amici...miei cari amici, io la vedo nei vostri occhi....

Io ho visto la retta aspirazione in tutte le ricercatrici ed in tutti i ricercatori della cui anima sono stato innamorato. Ho visto la luce che è nelle vostre anime....ed ho seguito quei fedeli vostri appuntamenti settimanali, quel suonare il campanello di quella stessa porta, dietro la quale vi incontravate, in gruppo, settimana dopo settimana, mese dopo mese, anno dopo anno.

Questa è la retta aspirazione; e non appartiene soltanto al mondo spirituale; appartiene a tutti i patrioti che cercano la libertà...mentre il desiderio, quel sordo desiderio di partecipare alle danze di Maya, inizia ad essere subito, e non più accettato voluttuosamente....

E' il canto dei martiri... è il sentimento dei santi, che trovate nei libri... che trovate nelle chiese di tutte le religioni,... Ecco, è questo. Hai capito?...

La retta aspirazione è ciò che ti ha condotto ad ascoltare i miei dialoghi.

Buddha ti sussurra che l'Ottuplice Sentiero ha la natura della saggezza...e tu non puoi raggiungerlo, non puoi sceglierlo se non possiedi in te almeno un frammento di questa saggezza.

Ecco perché io ripeto che chi segue questo Sentiero, e chi lo riconosce, è un saggio reincarnato... Perché lui capisce... ha la retta comprensione...possiede un riconoscimento immediato delle Quattro Nobili Verità...ne abbiamo parlato...

...Siate, allora, come dei bambini, dentro di voi...

Correte... correte verso la libertà...

Ascoltate il canto... la danza che esistono in voi.

Questa è la retta aspirazione, verso l'assoluta “non forma”, l'assoluto “non sé”.

Abbiamo, sin qui, contemplato le regole scritte, incise profondamente sul primo androne...ed abbiamo appreso che sono tre gli androni dell'Ottuplice Sentiero. Ci siamo, poi, soffermati sul primo di essi, quello della saggezza, ed in particolar modo di fronte ai suoi due aspetti: la retta comprensione e la retta aspirazione. Andiamo adesso verso il secondo androne, ricordando, a questo punto, che ogni seguace del Dharma è profondamente morale... e la moralità è una innocuità caratteristica di coloro che amano veramente il prossimo...

E' la misericordia e la “metta” del buddisti....

E' il fatto di starsene con il capo rasato, di possedere solo una ciotola e tre tonache...e di camminare tra gli uomini, incapaci di arrecare danno; ma, pieni di amore

“Vi manderò come delle pecorelle in mezzo ai lupi” Ma, i buddisti sono sempre protetti (salvo nei casi che riguardano delle persecuzioni karmiche di cui non parlerò) e amati dall'umanità.

Ecco, allora, la moralità che deve avere il seguace del Dharma....(stiamo entrando nel terzo, quarto e quinto scalino del sentiero...)

...La retta parola...il terzo scalino.... Cosa vuol dire?

Non voglio, qui, approfondirmi in quello che tutte le scuole esoteriche occulte indicano come il potere del verbo e della parola.

La parola.

Potete lenire, potete guarire, potete cicatrizzare le ferite degli amici e delle sorelle sofferenti, con la parola. Potete uccidere, potete far del male con la parola, sia direttamente che indirettamente.

La parola riguarda anche la menzogna....

Sapete quale karma attende chi mente, d'abitudine?

La meta di Buddha è di portarvi, lì, a toccare, con le vostre dita, le cose “così come sono”.

Quando una persona è abituata a mentire, è abituata a piegare la realtà, a offendere se stessa con delle bugie abituali, man mano si crea dei filtri, che diventano sempre più spessi, tra di essa e la vita intera.... per cui sarà estremamente difficile, un domani, che possa raggiungere quel contatto liberatorio con la verità ultima delle cose, a cui vuole farci arrivare Buddha.

Si possono anche pronunciare parole che dividono

....Che dire, poi, di quei gruppetti, nei cui incontri si mette sotto torchio, con la errata idea di fare una cosa giusta, e si seziona come un cadavere, un poveretto, o una poveretta che, magari, hanno sbagliato?

In nessun caso un errore giustifica dal mandare tutti quei dardi psichici verso chi non si è saputo comportare ...E parole che feriscono, perdite di tempo, esagerazioni.....

La retta parola costituisce uno dei tre scalini dell'aspetto moralità, che un seguace del Dharma deve seguire e possedere. Ciò è comprensibile.

A questo punto, il secondo scalino - il quarto a cominciare dall'inizio, ma il secondo, rispetto alla moralità - è la retta azione.

E' molto bello il fatto che questo quarto scalino dell'Ottuplice Sentiero costituisca, anche, la base di una cerimonia tradizionale che, spesso e volentieri, i seguaci laici del buddismo eseguono, davanti a un monaco, o ad una monaca, in un monastero buddista, per chiedere di entrare anch'essi a far parte del Sangha vivente, della grande comunità di tutti i tempi spirituali del buddismo.... E' molta bella questa cerimonia, recitata in lingua pali...

Questo quarto scalino dall'inizio dell'Ottuplice Sentiero - il secondo della moralità - è un impegno interiore, che, poi, tra l'altro, non rappresenta sforzo alcuno per chi veramente è una donna, o un uomo nobile..

...Un impegno che viene chiesto a tutti voi. ... Chi vuol seguire la via del Dharma deve incarnare, con la propria esistenza, la retta azione. Ossia, astenersi dall'uccidere....

Parliamo, adesso, per esempio, del vegetarianismo....

I buddisti hanno libera scelta.... non ha parlato mai Buddha delle questioni vegetariane, o meno.... Però, se ad un buddista, nella questua, viene data della carne, lui deve assicurarsi che quel animale non sia stato ucciso a causa sua.

Ecco... astenersi dall'uccidere....

.....Non uccidete, non uccidete!

Ma, l'uccidere si rivolge, anche, alla formichina, che cammina sul pavimento....

Dovreste vedere con quanta abilità molti di noi riescono, d'estate, ad acchiappare con la mano, senza far loro male, quelle - diciamolo pure - fastidiose mosche, aprir la finestra e buttarle fuori.

Beh! Io non me la sento di ucciderle... Scusate la franchezza.. ma, è la verità.

Astenersi dal rubare, ecco un altro aspetto della retta azione... ..Parliamoci chiaro....

A voi, che ascoltate questi dialoghi, piace, vi pare giusto rubare?

Io, personalmente, se qualcuno mi dice: "...senti, fammi il favore... mi puoi prendere dalla giacca quella data cosa..?" - rispondo: "No! mi dispiace, non riesco a mettere la mano nella tasca di un indumento che non è il mio..."

Quindi - astenersi dall'uccidere, dal rubare...e da una condotta sessuale illecita.

Buddha non chiede ai laici di non avere una condotta sessuale...

Ma, i tradimenti tra le coppie non devono essere compiuti - ovviamente, no! - da una persona che ha seguito, e segue, la via del Dharma....

Come, neppure, ci si dovrà dedicare ad una estenuante condotta sessuale.

Sappiamo tutti che il sesso, come il mangiare, il bere, il dormire, è un'attività particolare, fine a se stessa.

Si tratta di una aurea regola, che vi ripeterò adesso, se voi decidete di seguire la via di Gotamo Buddha, e Dio vi aiuterà a far la giusta scelta.

Retta parola...astenersi dal mentire, da parole che dividono, da parole che feriscono, da chiacchiere, da esagerazioni, e così via.

Retta azione... astenersi dall'uccidere, da rubare, da una condotta sessuale illecita, dall'uso di intossicanti, e finalmente... - ecco, il terzo scalino: Retti mezzi di sostentamento

Oggi, molti sono spinti dal karma sbagliato, in un lavoro che nuoce agli altri.... E' ovvio che se io avessi la scelta di un giusto mezzo di sostentamento non farei mai, per esempio, il macellaio...e né vorrei di avere un tipo di lavoro che arrechi danno agli altri.

Volutamente, vorrei lasciare a voi l'indicazione di che cosa siano questi retti mezzi di sostentamento.

Un'attività che non pregiudica agli altri, e che sia moderata....questo, in definitiva.

Ecco, i tre aspetti dell'ottuplice sentiero, e attenzione!... ..stiamo arrivando, finalmente, alla meditazione Vipassana, che prenderà un buono spazio nei nostri dialoghi...

Quindi, ripeto, l'Ottuplice Sentiero è formato da tre androni... il primo androne ospita la retta comprensione e la retta aspirazione; il secondo androne, la retta parola, la retta azione, i retti mezzi di sostentamento.

Non troverete molte complicanze nelle Quattro Verità e nell'Ottuplice Sentiero; né, in ogni insegnamento che vi propone Buddha, per diventare dei santi uomini, e delle sante donne.

Questo è il Sentiero che, se vissuto quotidianamente, mano a mano, vi riempirà di gioia, vi darà felicità, e colmerà la vostra vita di trascendenza..

...E' molto semplice questo Sentiero... è molto chiaro.... è molto nucleare.

Proseguiamo nell'analisi dell'Ottuplice Sentiero, ed arriviamo nel terzo androne, titolato: -
“Concentrazione”

In questo terzo androne, composto da altri tre gradini, viene esaminato l'individuo, nel suo aspetto di essere occulto,meditante.

Il primo scalino che troviamo di fronte a noi è il retto sforzo. E' talmente importante questo gradino che, riporta la tradizione, tutti quanti i Buddha lo ritengono una chiave che, basterebbe da sola, a liberare l'uomo.

Cosa vuol dire?

Si sente, spesso, parlando del buddismo, la regola: “Fai del bene, cessa di fare del male, purificati.”

Ecco, è, questo, il retto sforzo.

Praticamente, il seguace del Dharma diventa profondamente buono; la sua sostanza è onesta, è profumata... la sua simpatia verso gli altri, giorno dopo giorno, aumenta ed egli se ne accorge. Diventa più intensa, più immensa la sua identificazione con il prossimo.. Di conseguenza, cessa di far del male, di avere dei pensieri odiosi; sapendo, anche, che il pensiero è una frombola, è un potere. Egli guarda all'esterno con amore, con sincero affetto...

Bisogna non soltanto voler bene a tutti; ma, continuamente, sgretolare eventuali strutture malefiche che noi produciamo... e così via

Quindi, retto sforzo.

“Cessa di fare del male, fai del bene e purificati interiormente. Sii un lavacro di gioia e di felicità”.

L'attuale momento evolutivo del discepolo può venire chiamato: “momento del sacro camaleonte”.

Infatti, “sacro camaleonte” dovrai diventare proprio tu, appoggiandoti a questo substrato di senso positivo, di fiducia, di veemente volontà di tradurre, di trasformare le tue torbide sostanze interiori, in allegra e pura gioia di vita, quotidianamente, momento per momento, della tua giornata...

Vedrai che, come il camaleonte, poggiato sulla verde foglia fresca, diventa, pian piano, anch'esso di quel colore, così tu, identificato nella tua volontà di essere positivo, di volere realizzata la giocondità della vita e delle persone attorno a te, gradatamente, ti trasformerai in realtà benefica.

Quindi il primo scalino del terzo androne, il retto sforzo, dice: “Fai del bene, cessa di fare del male, purificati, trasformando te stesso.”

Siamo arrivati ad un momento molto nevralgico; abbiamo seguito un percorso molto complesso, nel nostro terzo dialogo; abbiamo toccato le Quattro Nobili Verità, per quanto è possibile - e credo che le abbiamo approfondite abbastanza bene; abbiamo riscontrato i significati, l'importanza e la santità del percorrere l'Ottuplice Sentiero

Ed abbiamo considerato che l'Ottuplice Sentiero consiste in 8 scalini, divisi in tre strutture fondamentali. Di questi 8 scalini praticamente ne abbiamo analizzati 6. Ne rimangono due ...

L'androne della saggezza ci indica la necessità di sviluppare in noi la retta comprensione, e la retta aspirazione; qualità che la donna e l'uomo saggio risvegliano in essi con una spinta interiore, che appartiene proprio alla saggezza spirituale

Il secondo androne dell'ottuplice sentiero, consiste nell'avere la padronanza di una retta parola, di una retta azione, e di vivere attraverso dei retti mezzi di sostentamento.

Il terzo androne comincia con il retto sforzo: “Fai del bene, cessa di fare del male, purificati...”.

E' una breve frase, un breve concetto; ma, complesso, perché dovrà soffermarsi nell'intera tua esistenza attiva e sperimentale.

Restano due scalini: retta consapevolezza e retta concentrazione.

Rimandiamo l'analisi di questi due gradini al prossimo dialogo Perché? Perché siamo arrivati proprio ai misteri della meditazione ed alla caratteristica analisi del profondo di Buddha. Come la Quarta Verità conteneva, al suo centro, una sfavillante perla nera e blu, che era l'Ottuplice sentiero, così l'Ottuplice Sentiero cela, nel suo terzo androne, due scalini - la retta consapevolezza e la retta concentrazione - che conservano, in sé, il mistero della meditazione peculiare di Buddha sul corpo - cioè, sull'uomo occulto - e che fu praticamente una caratteristica dell'insegnamento di Buddha e della visione di Buddha: la meditazione Vipassana.

Nel prossimo dialogo, quindi, affronteremo questi due ultimi scalini dell'Ottuplice Sentiero, perché rappresentano un grosso argomento, e non solo, ma li metteremo in paragone con quel tipo di meditazione, che tutti quanti oggi conoscono, sotto il nome di Samatha.

Mostreremo i lati carenti della meditazione Samatha, e indicheremo perché essa non porta alla liberazione...

Questa nota, usuale meditazione, che tutti seguono, oggi, nelle varie scuole esoteriche e anche mistiche

Vi insegneremo la meditazione Vipassana .

Replico quindi l'analisi, e ripeto il titolo degli scalini dell'Ottuplice Sentiero, di cui ne abbiamo analizzati sei. Due li conosceremo nel prossimo dialogo, in quanto molto profondi e contenenti la speciale meditazione Vipassana, quella che libera in questa vita.

Di conseguenza, l'Ottuplice Sentiero si divide in tre androni.

Nel primo androne - quello della saggezza - abbiamo lo scalino della retta comprensione e della retta aspirazione; nel secondo androne - quello della moralità - abbiamo lo scalino della retta parola, della retta azione, e dei retti mezzi di sostentamento.

Nel terzo androne, quello della concentrazione - dell'aspetto meditativo, in particolar

modo della meditazione di Buddha - troviamo il retto sforzo, la retta consapevolezza, la retta concentrazione.

Io sono convinto che un seguace del Dharma porti veramente bene e porti veramente fortuna a coloro che ama. Di conseguenza, ora, auguro, con tutto me stesso, fervidamente, che ognuno di voi porti a casa la mia più sincera benedizione, e la gioia... e la gioia del sentiero del Dharma.

Mi rifugio nello spirito di Buddha, mi rifugio nello spirito del Dharma, mi rifugio nello spirito del Sangha.

- Quarto dialogo -

L'eterno presente

- L'interdipendenza - Gli skanda

Breve ricapitolazione del contenuto dei precedenti 3 Dialoghi (00,01) - La terza suddivisione dell'Ottuplice Sentiero ("Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione") racchiude integralmente le metodologie meditative e la profonda analisi del subconscio insegnate da Buddha e formerà l' oggetto di questo quarto Dialogo (06,00) - Buddha non accettò l'insegnamento dei due grandi yoghi del suo tempo - Alara Salama e Ramaputta - che gli proponevano il metodo - allora ed anche oggi largamente diffuso - della meditazione Samatha - e addivenne alla meditazione vipassana, che svilupperemo tra poco (07,30) - Il "Risveglio". Perché il buddista maturo viene chiamato: "Risvegliato?" (08,31) - Cosa significa: "Consapevolezza"? (09,00) - Cosa sono gli "skanda"? (09,10) - Il metodo, peculiare a Buddha, di analisi delle sensazioni del corpo umano (09,40) - Quale valore cosmico Buddha vede nella fisicità? (10,10) - In che consiste la "meditazione corporea", insegnata da Buddha? (10,20) - Si espone il rapporto tra il Buddha e tutti gli altri Avatar e Guru planetari (11,10) - Ogni Scuola Spirituale precedente a Buddha prepara il discepolo - volutamente, oppure no - all'Insegnamento del Dharma (12,00) - Buddha ha riscoperto "l'Antico Sentiero della Luce e della libertà" - che era conosciuto dai Grandi Illuminati dell'oriente (12,30) - Riferirsi a Buddha non significa rinnegare tutti i Maestri precedenti a Lui; ma, vederli propedeutici alla Sua Rivelazione (13,40) - L'episodio di Buddha e dell'"allegra brigata", nella foresta." La prostituta ladra. "Cercate voi stessi e non il denaro che vi è stato rubato!.." L'abate buddista del monastero italiano Santacittarama, Ajahn Chandapalo:"Da soli, riuscirete a realizzare "la vita così come essa è" - se vorrete sperimentare l'Insegnamento di Buddha" (18,20) - Iniziamo, ora, ad esaminare i contenuti della "Retta Consapevolezza" (19,20) - Esattamente qui inizia l'insegnamento della meditazione interiore - vipassana - insegnata da Buddha (19,40) - Vivere nell'eterno presente (20,00) - Non andare verso il passato, non crearti aspettative per il futuro, perchè il primo non esiste più ed il secondo deve ancora venire. E' il presente la pietra angolare della perfetta letizia [Buddha] (20,30) - Le due mortali forme di illusione dell'uomo e della donna: il passato ed il futuro (21,30) - Perché queste due forme di illusioni sono tali? (23,00) - "Tu, mentre te ne stai seduto nel tuo salotto, come realizzi, nella tua coscienza, l' eterno presente?" (25,00) - La mente, o si rintana nel passato, o corre verso il futuro; ma, stenta moltissimo ad "assestarsi" nel saldo presente (26,30) - Il passato non ci mostra frammenti vitali di esso, mentre guardiamo nella sua direzione, ma solo una riproduzione mentale delle esperienze che vivemmo, e che non esistono, oramai, più (27,00) - "Riprendi, quindi, i sensi! Torna a calcare il presente! Lascia i fantasmi" del passato e le attrazioni verso un futuro-fantoccio (28,00) - Il presente:

l'isola, oltre la quale non si può andare"...(29,00) - La coscienza del presente è la "pratica liberatrice della consapevolezza" (30,00) - Ecco, l'inizio della Retta Consapevolezza (30,10) - Fare tutto con attenzione; esprimersi, senza avere innestato "il pilota automatico" della perenne distrazione individuale e dell'imbambolamento della propria mente; osservare ogni nostro atto interiore ed esteriore, traendone i più profondi significati: queste, sono alcune delle prime regole esistenziali del seguace del Dharma - che, così, procede verso il lampo finale dell'Illuminazione e del Risveglio (30,30) - Le poetiche parole del noto buddista italiano, Flavio Pelliconi, sull'eterno presente, sulle illusioni del passato e del futuro dell'uomo comune (31,30) - La "bava mentale" dell'illusorietà di un passato e del desiderio di un futuro - che è rifiuto del "qui ed ora" - si ravvolge in ogni scheggia del presente eterno e lo allontana sempre più dalla nostra necessità di chiarezza, risveglio e consapevolezza (34,00) - "Qual è la tua attuale esperienza del tempo e dello spazio, e dell'adesso"? (34,30) - Tutti noi andiamo verso le esperienze quotidiane della vita, avendone già "preconfezionato" - a livello mentale - il modo con cui esse si presenteranno a noi. Sino a vivere, non già la fresca attualità delle cose, ma quel che ci immaginiamo sia l'attualità (35,40) - Noi "ruminiamo" pensieri ed immaginazione, senza più nutrirci della realtà, che produsse quei pensieri e quell'immaginazione. Noi pre-confezioniamo ogni nostra reazione alla vita, prima ancora che queste reazioni si mostrino (36,20) - Che rapporto ha l'esperimento di Pavlov con le reazioni mentali della media umanità (38,30) - Come il ragno avvolge le sue prede con la seta che produce, così noi avvolgiamo - oramai, per abitudine - la fresca oggettività vergine delle cose, con il nostro costante parlottio mentale (41,00) - La Retta Consapevolezza serve a riportare costantemente l'uomo e la donna, al loro "qui ed ora", in un'attenzione calda e tenera verso le cose tutte della vita, fino a toglierli fuori dallo spesso infeltrimento mentale, di cui abbiamo parlato sinora (43,40) - La padronanza dell'eterno presente è una pietra angolare, un codice fondamentale della Retta Consapevolezza (44,00) - Parole del Buddha, che riguardano quella "l'attenzione illuminata" che dovrà avere il praticante, durante la sua giornata, sui dettagli delle situazioni che vive (45,00) - La consapevolezza in ogni Suo atto quotidiano risvegliò in Buddha la più intensa misericordia su tutte le creature della terra, dalla più infima alla più santa (47,30) - Questa è la piena sperimentazione della Via del Dharma (49,30) - "Essere consapevoli di ogni atto che compiamo rappresenta il massimo livello di meditazione vipassana, per ogni praticante la Dottrina del Dhamma" (51,20) - Tale livello, alla fine, diviene del tutto privo di sforzo (53,00) - La meditazione vipassana non è un prendere, uno stringere; ma, un lasciare andare, "un abbandonare la stretta mentale" (53,20) - Le esperienze di Guido, fatte nei lunghi anni dei suoi studi e durante le sue meditazioni yoga e quelle, invece, successive, che gli provengono dalla Via del Dhamma (56,00) - La meditazione vipassana non ha soluzione di continuità fra quella che si svolge in determinati orari del giorno e il suo prolungamento, durante l'attenzione vigile e consapevole che il meditante esprime in ogni suo atto e pensiero quotidiano (58,00) - Questi, sono aspetti della Retta Consapevolezza (58,30) - L'interdipendenza o, "coproduzione condizionata" (Sunyata) delle cose, uno dei postulati della Dottrina di Buddha - Senza comprenderla mancherà qualcosa di fondamentale alla libertà che offre la via del Dhamma (1,02) - La rete dei rapporti universali - o karma - che forma ogni tessuto senziente dell'esistenza, ed a cui ogni cosa è inestricabilmente legata - La "rete dell'esistenza" (1,03) - Ogni frammento della rete vive e pulsa, assieme a tutto il resto (1,05) - E respira (81,06) - Il mistero dei nostri "respiri", telaio agli infiniti cicli di vita impermanente, che si susseguono nel cosmo (1,09) - Il "pacchetto delle esistenze personali" si "riproduce" e si "clona" nelle nuove rinascite, utilizzando le spore karmiche, gemmate dalle esistenze precedenti (1,11) - Ognuno di noi - ed ogni cosa - è uno "snodo", una "vite", in un apparato infinito, legata a se stessa ed alle sue parti, che non ha un inizio, né una fine. Lo scheletro di questo apparato è solo il karma, o la legge di causa e di effetto (1,15) - Ogni nostra malinconia, ogni dolore, ogni gioia si riflettono nell'universale; il peccato di ognuno è il peccato del tutto; la virtù di ognuno, la virtù degli altri (1,16) - Non è vero che dopo avere realizzato l'inesistenza finale del nostro sé perdiamo ogni senso della vita ("Sbagliato è dire che non esisti.." Sbagliato è dire che esisti...); piuttosto, noi diveniamo più immensi, più teneri, più comprensivi e inebriati di amore (1,20) - Se non l'abbiamo provata, nessuno al mondo potrà trasmetterci questa sensazione ineffabile di "Non Sè e di Non Forma" (1,21) - La morale buddista è di vivere ogni ciclo impermanente come se fosse eterno e trarre dall'essere formale" il messaggio del "Non Essere Informale" (1,23) - La Non Forma è costituita dai cicli impermanenti della Forma. E l'Una non potrebbe esistere senza l'Altra (1,24) - La vita non ha un "obiettivo finale" da raggiungere; essa "si svolge" eternamente, nella legge del karma e dell'interdipendenza mentre, sullo sfondo, procede lo scorrere delle 4 Nobili Verità (1,25) - Analisi degli Skanda - Delle meditazioni samatha e vipassana - Delle sensazioni fisiche subconscie, come vengono insegnate da Buddha - Perché nella Dottrina del Buddha viene data così tanta importanza alla fisicità? (1,28) - La "lama di luce" mentale che il meditante vipassana fa scorrere sul suo corpo ed all'interno di esso, traendone delle sensazioni, spesso, antichissime e traducendone, così, i geroglifici celati (1,28) - Tutto il cosmo

delle energie e della materia è, secondo Buddha, riconducibile all'interno della nostra esperienza corporea (1,29) - Egli ci insegna a non fare una separazione fra l'aspetto solido e quello energetico del corpo (1,30) - La fisicità dell'uomo è un tutto uno con la sua mente - In ogni pensiero esiste una traccia di materia; e viceversa (1,31) - La materia produce la mente e la mente produce la materia (1,33) - Analisi dettagliata degli skanda. I 4 Elementi fondamentali (Terra, Aria, Acqua, Fuoco) sono il primo skanda - (1,35) - Loro analisi dettagliata ed esoterica (1,37) - Il secondo skanda sono i sensi (spiegazione) - (1,39) - Molto sottilmente, i sensi pervadono la nostra mente e conoscerli significa controllare questa ultima (1,40) - Caratteristiche psicologiche dei 4 elementi (1,42) - Cosa è la sensazione? Siete sicuri di conoscerne a fondo la struttura più intima? (1,43) - Il terzo skanda sono le nostre percezioni, che risultano dal rapporto che i nostri sensi hanno con l'esterno e con la mente. Le percezioni si manifestano come desiderio, neutralità e repulsione (1,45) - Le sensazioni nuove e quelle antiche, celate nel subconscio, addirittura da esistenze passate (1,48) - Il quarto skanda sono le strutture mentali, il pensiero, la volontà dinamica nati dalle percezioni. Il karma (1,52) - Il pensiero, l'azione, l'abitudine, il carattere.. ed ecco apparire un vapore mercuriale, figlio dei 4 skanda: il quinto: la coscienza sensoriale, il senso (impermanente) di un io (1,53) - Si espone, a questo punto, un esempio concreto di come un individuo si costruisca un io, per poi disgregarlo (1,54) - Ed è proprio sull'agglomerato degli skanda che Buddha fa intervenire l'azione del meditante. Questo è un metodo peculiare all'Avatar e a nessun altro (1,55) - Come si sviluppa la sofferenza dell'uomo, a partire dalla trascurabile nicchia di questi skanda? (1,57) - Si completa la spiegazione complessa dei 5 skanda individuali (1,58) - Ancora l'"eterno presente" (1,59) - Le due direzioni verso le quali oscilla costantemente la natura senziente degli esseri sono il desiderio e la repulsione (2,02) - Per Buddha è importante la conoscenza illuminata del corpo, in cui nascono le sensazioni; che ci trascinano verso la sofferenza - ingigantendosi, man mano, in noi, come una valanga psichica - E' nel nido degli skanda che nasce integralmente il nostro futuro - di beatitudine, o di dolore (2,05) - Imparare a riconoscere, risvegliare e seguire le nostre sensazioni ci rende padroni di quel metodo di salvezza precipuo, contenuto nel sistema vipassana, che è capace di portarci via dal ciclo delle rinascite e di samsara (2,08) - La chiave che ci insegna Buddha è di divenire semplici "testimoni" equanimi, momento per momento, delle esperienze e delle visioni impermanenti delle cose, in modo che le sensazioni smettano di attivarsi nelle due direzioni dell'attrazione e della repulsione (2,09) - "Lasciare andare" il desiderio ed "ospitare" in noi la sofferenza (2,10) -

Buongiorno, e anche oggi ben trovati!

Questo è il nostro quarto dialogo.

Nel primo abbiamo introdotto il buddismo; e parlato di cosa siano i Buddha, e del nostro attuale Buddha Gotamo, della sua vita e della sua reggia, della sua ribellione alla dorata esistenza che faceva; della sua scoperta del dolore, del suo allontanamento dalla casa paterna, della sua illuminazione; e, poi, vi abbiamo dato delle notizie interessanti sulla costituzione, sulla struttura del buddismo..... da 2600 anni esiste questa dottrina. ...sulla sua distribuzione geografica... insomma, abbiamo posto le basi di quello che è il buddismo storico, e il buddismo sostanziale, concettuale.

Nel secondo dialogo abbiamo parlato delle Quattro Nobili Verità: la gemma, diciamo così, la scoperta, la visione di Buddha. Non le voglio ripetere qui - perché, se no, ad ogni dialogo si replica il precedente...

Queste Quattro Verità sono ben racchiuse nel secondo dialogo, nella seconda registrazione.

Nel terzo dialogo, appena terminato, sono stati approfonditi i contenuti dell'Ottuplice Sentiero. In effetti, il messaggio che Buddha ha dato all'umanità, la chiave di libertà perché tu possa liberarti dall'attuale peso delle rinascite e del dolore, della sofferenza, consiste nelle Quattro Nobili Verità e nell'Ottuplice Sentiero: cioè, in un sistema di vita e di meditazione che ti permetta di sperimentare...

Sperimentare: questo è importante!

Buddha insegna...certamente, insegna teoricamente... una verità, ma dona anche le chiavi adatte a verificare ed a realizzare sulla propria pelle, sul proprio animo, la profonda, totale libertà, che egli propone.

Ed insiste a dire: "...Non devi credere a queste cose meravigliose, perché le pronuncio io; né devi prestare fede a ciò che ti viene detto - fosse anche una divinità, o fosse anche un grande guru a rivelartele; ma, le devi sperimentare, devi stringere tra i denti la moneta e saggiarne la validità dell'oro..." Quindi, nell'Ottuplice Sentiero, nelle Quattro Verità Buddha insegna il metodo per liberarsi dalle rinascite, nel samsara

Il terzo dialogo, ha esposto cosa fosse il Nobile Sentiero.

Ripetiamo: il Sentiero è, semplicemente, la vita che deve incarnare, che deve scegliere ogni seguace del Dhamma; una vita di santità laica...tra l'altro, molto molto entusiasmante... molto entusiasmante.

Abbiamo accennato che "buddista" è un termine improprio. E' vero che esiste da 2600 anni, ed è vero che, da decadi, sia i monaci - queste fantastiche persone! - sia i seguaci occidentali del buddismo vengono chiamati buddisti.

Ma, ricordiamoci che prima ancora che il messaggio del Buddha fosse conosciuto in occidente - diciamo, fino a ottanta, cento anni fa - tutti coloro che seguivano i suoi insegnamenti venivano chiamati "seguaci del Dharma".

I quali seguaci del Dharma realizzavano in sé le Quattro Nobili Verità e incarnavano l'Ottuplice Sentiero.

Un Ottuplice Sentiero, che è stato integralmente l'oggetto del terzo dialogo, appena finito.

Abbiamo detto, appunto, che esso si divide in tre grandi androni, in tre grandi tronconi, ognuno dei quali contiene all'interno alcuni degli 8 scalini che lo formano, Integralmente: e, cioè, c'è la saggezza, che è il primo androne dell'Ottuplice Sentiero... che espone quelle che Buddha chiama la retta comprensione e la retta aspirazione.

C'è il secondo androne, che comprende la retta parola, la retta azione ed i retti mezzi di sostentamento.

E c'è, anche, il terzo androne, che contiene gli ultimi tre scalini del sentiero; cioè, il retto sforzo, la retta consapevolezza, e la retta concentrazione, che fan parte dell'androne chiamato concentrazione.

Il terzo androne racchiude, in gran parte, per l'80%, tutto il sistema, chiamiamolo così, meditativo, insegnato da Buddha.

Quindi: - retta comprensione, retta aspirazione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo - di cui, sin qui, abbiamo parlato nel terzo dialogo.

Rimangono da analizzare: la retta consapevolezza e la retta concentrazione, che saranno oggetto, e ben nutrito argomento, del presente dialogo.

In questo quarto dialogo, quindi, contenuti nella retta consapevolezza e nella retta concentrazione, inizieremo ad insegnare il metodo dettagliato della meditazione Vipassana, che ci proviene da Buddha.

Ricordate?... Lui andò dai due più grandi yogi del suo tempo, che riassumevano in loro le conoscenze metafisiche, e di ogni altro tipo di meditazione, conosciute, a quel tempo, in India.

Erano delle celebrità; ma, egli non accettò il loro tipo di meditazione - quella classica - che viene chiamata, e veniva chiamata anche allora, Samatha (che dà il Samadhi); usualmente seguita, anche oggi, da coloro che frequentano le scuole di meditazione, e le scuole di contemplazione - siano, questi, fedeli di chiese, e credenti in religioni del passato, del presente; o siano essi appartenenti a vere e proprie scuole iniziatiche, che usano la meditazione Samatha.

Buddha ci insegnò la meditazione Vipassana, perché diceva che l'altro tipo di meditazione non dà la libertà.

Studieremo i significati del risveglio....

...Perché il buddista viene chiamato risvegliato? Perché viene detto illuminato?... e studieremo, nel presente dialogo, cosa significa il famoso termine: “consapevolezza”

Perché i seguaci del Dharma, i buddisti, debbono attivare in se la consapevolezza? Cosa è consapevolezza?... di cosa?... Consapevolezza individuale, consapevolezza cosmica....

Studieremo, in definitiva - ecco.... la chiamerei la grande scoperta di Buddha, la grande rivelazione; ossia, la vera struttura fondamentale dell'uomo...

Gli Skanda.

Abbiamo già detto che Buddha rappresenta un po' il “rasoio di Okkam”; cioè, Egli dà un taglio e sintetizza tutti gli argomenti esoterici - a partire dai corpi sottili, dalle anime, e dai piani invisibili ecc.- riducendo ogni cosa a ciò che chiama gli Skanda.

E, quindi, studieremo anche questi, nel presente dialogo. Cercheremo di conoscere la chiave del profondo subconscio, peculiare dell'insegnamento di Buddha.... riguardo all'analisi delle nostre sensazioni...

Tutto suo, tutto particolare, questo sistema delle sensazioni del corpo umano....

Ogni seguace del Dharma adibisce la sua giornata, oltre alla piena consapevolezza - che non abbiamo ancora spiegato - a percepire, a gestire ed a scoprire il segreto delle sensazioni del corpo umano...

Perché? Cosa ha il corpo umano di particolare, in rapporto alla felicità finale dell'uomo, secondo Buddha?

La sua meditazione corporea? Che cosa è? A cosa serve?

Vorrei, però, a questo punto, aprire un inciso.

Probabilmente, molti tra coloro che ascoltano questi dialoghi, nel sentirmi ripetere “il primo uomo illuminato” - quando mi riferisco al Buddha - potrebbero chiedermi: “...Ma, allora, scusami, tutti i miei guru, tutti i guru che, da Cristo a Babaji, a Sri Yukteswarji, a Yogananda - e tanti altri maestri indiani... o, anche, maestri occidentali, non sono, anch'essi, illuminati?...”

Allora, vorrei chiarire il punto. Ascoltatemi, amici miei...

Inserendomi nella rivelazione dei Bodhisattva, dei Buddha, e spiegandovela, io non affermo assolutamente questo!

Ho varie volte detto che ogni precedente scuola iniziatica - o, se volete, la vita stessa - prepara il discepolo, direttamente, o indirettamente, fino a deporlo ai piedi dell'infinito cosmo...

E, quindi, non va messa da parte... non vanno elusi i sistemi di meditazione, e le persone e i santi che sono esistiti, fino ad oggi, prima e dopo Buddha....

Assolutamente! Sono tutti serviti a costruire il vasello sacro dei contenuti dell'anima planetaria ...

Voglio anche aggiungere che le verità espresse da Buddha - Lui stesso lo afferma - sono preesistenti ad ogni uomo; Egli esclamò, dopo l'illuminazione - “...io ho riscoperto l'Antico Sentiero!..” Ve lo ricordate? Ne abbiamo parlato!

Quanto Buddha rivela era già conosciuto nell'antichità ... solo che Lui lo ha riscoperto... ed ha aggiunto qualcosa di Suo. Quindi, i grandi profeti illuminati, conosciuti o meno, secondo me, certamente sapevano quanto ha insegnato Buddha...

E' compito planetario che un Buddha, un predestinato, venga, poi, ad indicare e a porgere all'uomo il gioiello che contiene all'interno la luce di tutti gli altri gioielli....

Perciò, quando affermo - riferendomi a Sakyamuni: “...Il primo Illuminato” - ecco, è per quanto riguarda un aspetto formale, un aspetto non sostanziale.

Egli ha dissepolto e saputo esporre una verità, che già tempi immemorabili conoscevano...

Sicuramente, Cristo, ed i grandi fondatori delle supreme religioni, avevano in sé, potenzialmente, questi contenuti

Buddha ce li esprime in modo autorevole, in modo planetario. Riferirsi al Buddha non significa, quindi, eliminare tutto ciò che noi abbiamo avuto prima di lui; non significa rinnegare tutti coloro che abbiamo amato: i nostri guru; vuol dire, semplicemente, accettare il ruolo, diciamo così, di rivelatore integrale della verità di Buddha, e accettare il fatto che Lui sia il Buddha del nostro attuale ciclo.

Questo è tutto!

Quindi, ricomponiamo le varie verità, e diciamo che Buddha ne contiene in sé il mosaico completo, che anche altri grandi esseri, altri guru orientali, conoscono; ma, che non era, per il momento, loro compito esporre come verità suprema, come è stata rivelata da Buddha.

In effetti, a cosa servono questi dialoghi riassuntivi che stiamo facendo assieme?

Prima di andare avanti, voglio raccontarvi un episodio, un episodio che ha narrato un monaco del convento Santacittarama.

Un giorno, Buddha era immerso in profonda meditazione, in una bellissima foresta... (....come è importante la foresta nella tradizione buddista..... apro un breve inciso....molti monaci della tradizione theravada sono chiamati anche “monaci della foresta”, perché passano degli anni - pensate!.. degli anni...- a meditare da soli, in capanne, ad imitazione di Buddha...)... ebbene Buddha stava meditando ed ecco che, con una certa confusione, arriva un gruppo di giovani... di ragazze e di ragazzi del tempo...vocianti, gioiosi, rumorosi....

Erano dei giovani gitanti, in quella foresta. Erano tutti delle coppie; ma, uno di questi giovani non aveva una compagna fissa, ed aveva pagato una prostituta, per starsene, quel pomeriggio, con lui....

Questi giovani presero a scherzare, strillare, ridere, senza accorgersi di Buddha, che stava meditando, da una parte.

Essi fecero colazione, finché non venne l'ora del pomeriggio, e tutti si misero a schiacciare, allora, un riposino.

Una volta svegliati, dopo un'oretta....oh!... incominciano le strilla!... Perché la prostituta aveva approfittato, mentre tutti dormivano, a sfilare, ad ognuno, la borsa, il denaro, i gioielli...ed era fuggita.

Ed allora queste ragazze, questi ragazzi iniziarono a cercare, sia la prostituta, che gli oggetti che mancavano loro... a chiedersi dove stesse la ladra, ad agitarsi ovunque e a fare chiasso...erano proprio disperati.!

Ad un certo punto, ecco giungere Buddha, che dice: “...State cercando tutti questi oggetti materiali... ma perché non cercate voi stessi, invece?...”

Fu talmente giusto, logico e tempestivo il suo intervento, che, narra la tradizione, tutti quei giovani divenissero suoi discepoli... Ecco perché ritengo importanti questi miei dialoghi...anche se, certamente, vengono espressi da una persona imperfetta...

Essi contengono delle verità giuste, logiche e tempestive per la vostra attuale reincarnazione.

Ed allora mi auguro, comunque, che possano costituire un'isola e una sollecitazione a distrarci un poco, a sfilarci via - per qualche ora, almeno - dai mille interessi che ci allontanano dalla ricerca di noi stessi.

E potessero...potessero questi dialoghi avvicinarci alla scoperta di quello che ci indica Buddha.

Ricordatevi sempre che Buddha propone fondamentalmente un metodo sperimentale, come disse Ajahn Chandapalo a chi vi sta parlando... Di conseguenza, se vorrete applicarvi, riuscirete, anche da soli, poi, a sperimentare quanto vi viene, qui, rivelato

Torniamo, quindi, all'analisi dell'Ottuplice Sentiero.

Eravamo giunti al terzo grande androne, quello della concentrazione; dopo quello della saggezza e della moralità. Ed avevamo analizzato il primo degli scalini, in ordine di sviluppo (anche se

sottolineammo la “contemporaneità” delle qualità che il seguace del dharma deve, comunque e sempre, affrontare).

La retta comprensione e la retta aspirazione, nel primo androne della saggezza

La retta parola, la retta azione ed i retti mezzi di sostentamento, nel secondo androne della moralità

Il retto sforzo, nell'androne della concentrazione, assieme alla retta consapevolezza.

Attenzione, amici miei! perché stiamo iniziando a parlare di quella speciale meditazione del mondo interiore, che ci ha insegnato Buddha.

Domandarono al Buddha “...Come mai i tuoi discepoli sono sempre così allegri e sereni?...” E la sua risposta fu “Non rimpiangono il passato, né si preoccupano del futuro; ma, vivono nel presente.... ecco perchè sono gioiosi...”

Allora, la prima pietra angolare che voi tutti dovete acquisire - e che rappresenta un enorme potere nella consapevolezza, nella coscienza di ogni seguace del Dharma - è di fratturare, affrontare, la prima illusione, che, continuamente, ci ferisce e ci colpisce: quella di vivere in modo sfalsato, come ora dimostreremo

Dice, ancora, Buddha nel Bhaddekaratta Sutta:

“...non seguire il passato, non crearti aspettative per il futuro, perché il passato non esiste più, e il futuro non esiste ancora. Dà attenzione alle cose così come sono in questo istante, senza farti tirare dentro da esse, senza vacillare....così ti devi esercitare. Devi stare attento oggi, perchè domani, chissà, potrebbe essere troppo tardi... la morte arriva all'improvviso e non vuol sentire ragione. Se vivrai così, con attenzione, giorno e notte, allora sì che potrai dirti saggio!...”

E difatti, una delle fondamentali indicazioni che fornisce Buddha è quella dell'eterno presente.

In effetti, tu sai, che mi stai ascoltando, di essere intrappolato - come con Ercole, che stringeva i due serpenti, da bambino, nella forza delle sue mani - tu sai di essere intrappolato in due forme di illusioni: il passato ed il futuro.

E' inutile dire che - e su ciò sono d'accordo tutti i più preparati psicologi e tutti i più grandi esoterici - il fatto che noi si sia immersi nell'illusione del trascorrere del tempo è perentoriamente un'ipnosi del nostro cervello...

Noi vediamo che, a un certo punto, declina la giornata, é vero?

Si passa nel crepuscolo, dal sole vivace che c'era prima; e, poi, finalmente, tutto, attorno a noi, comincia a divenire buio; ed ecco, ancora, che la notte trascorre... ed albeggia, di nuovo, lentamente.... e ritorna il sole. Ciò offre l'illusione che stia trascorrendo il tempo.

Non è vero!...

Lo sapete, perché? Perché, in pratica, è la terra, che gira su se stessa....e gira anche intorno al sole.... Spostando, così, tutte le sue coordinate geografiche....

Ovviamente, la parte che guarda in direzione dell'universo, ebbene, vive immersa nel buio....mentre il volto che osserva il sole, lì, è illuminato.

Mano a mano che la terra gira attorno al proprio perno tutte le sue nazioni si fanno, a turno, baciare dal sole;e, a turno, poi, tornano nuovamente a guardare verso l'universo, verso l'oscurità...

Ecco, quindi, l'illusione dell'avvicinarsi del tempo.... del tempo che passa....

Non so adesso, mentre state ad ascoltare questo dialogo, se, per voi, sia giorno o sera...

Mettiamo che sia giorno... ebbene, amici miei, dall'altra parte della terra è notte... Insomma, il passato ed il futuro, il fluire del tempo sono semplici illusioni; noi restiamo sempre immersi nell'eterno presente; in un presente che è una dimensione precisa, un presente che è forza, che è energia, che è vivacità; vivacità della nostra attenzione, del nostro vivere!

Ed allora, ecco che Buddha vuole, un'altra volta, inserirci “nella nostra isola originaria”.

Dobbiamo, quindi, imparare a conoscere l'esatta dimensione, in cui noi ci troviamo, perché fervida di intuiti e di energia e di rinnovi. Ammettiamo - voi che mi ascoltate - che vogliate realizzare che cosa sia questo eterno presente, e ammettiamo che vi troviate seduti in una bella poltrona del vostro salotto.

E in quella stanza c'è anche il tavolo lucido, e c'è l'armadio, la cristalliera, e la finestra...

Ecco, allora, immaginate di starvene seduti e di volere realizzare, in quel ambiente, l'eterno presente.

Allora, esprimendo il vostro io, vi agganciate mentalmente a quelli che sono i mobili, il tavolo e la stanza, supponendo di unirvi a degli elementi dell'eterno presente. Ebbene, no!

Questo è solo un sassolino del vostro eterno presente... che non è le quattro pareti del vostro salotto.... ma, anche le strade che non vedete, dietro le finestre del vostro palazzo; ed il quartiere che voi abitate, e che non state osservando....è la città.. è la regione in cui vivete... è la nazione... la sfera planetaria...

Ferve questo eterno presente, che noi neghiamo a noi stessi.

Fateci caso (stiamo parlando del raggiungimento della retta consapevolezza): la vostra mente, istintivamente, o si rifugia nel passato, in questa forma pensiero che è una cicatrice....su cui poggia la vostra dimensione personale... che raramente va incidere in questo vostro eterno presente, o...

...O va a finire nel futuro....

...Ma, stenta moltissimo - ditemi di no, ditemi di no! - ma, stenta moltissimo ad afferrarsi, ad esprimersi, a diluirsi nell'eterno presente.

Il passato è passato....

Quando tu ricordi tua madre, la persona che hai amata, una situazione, ecc. .. tu non vedi effettivamente tua madre, la persona che hai amato, una situazione; ma, una loro riproduzione mentale.

Quindi...un'illusione....

Il passato non c'è più.

Il futuro non è ancora venuto, ovviamente...e, quindi, ecco i famosi serpenti che vi abbrancano e che vi proibiscono quella gioia e quella stabilità in cui Buddha vuole inserirvi, e che sono la pietra angolare del primo sforzo... Ossia, di ritornare a voi stessi... di riprendere i sensi, come dice Jon Kabat Zinn, un noto commentatore delle concezioni buddiste, nel suo "Riprendere i sensi" (Corbaccio Editore).

Il nostro atteggiamento interiore segue un fantasma che ci siamo costruiti con le proprie mani. La nostra mente - e lo approfondiremo - è legata da codesti lacci durissimi, come da una seta forte, avvinta in tutte le sue creazioni, da noi vissute, nel passato e del passato.

Ora... ecco!... sentite!.. (si ascolta un colpo sulla scrivania)...io, adesso, ho battuto, con le nocche, la scrivania, davanti alla quale mi trovo ...ebbene questo presente non lo afferriamo; questo eterno presente, da cui nascono tutte le cose che producono la libertà, la gioia e che ci danno una grande forza... questo presente sconosciuto, che è l'isola oltre la quale non si può andare... Questo presente - che ci sanerebbe! - è il paradiso terrestre, occultamente parlando, e noi continuiamo a non accettarlo, mentre ci rifugiamo, di continuo, in un passato che non esiste - perché è già passato - e mentre siamo avvinti a qualche cosa che crediamo debba avvenire, e che non vediamo: il futuro.

Quindi, lentamente, con fare materno, Buddha prende i suoi discepoli e incomincia a pulire quella dolorante cicatrice, che hanno nella loro mente, e li trasporta, pian piano, li fa trapassare e scivolare nell'eterno presente, nella pratica della consapevolezza...

...Ed a questo punto, ecco!... abbiamo, già, iniziato a parlare del secondo gradino, fra i tre: - della concentrazione.

Questa consapevolezza è un atteggiamento, che il seguace del Dharma acquisisce, durante tutta la giornata.

Egli è attento - e vedremo cosa dice Buddha in proposito - a tutte le azioni che crea, a tutto ciò che lo circonda; fa ogni cosa, con estrema attenzione e partecipazione, per non perder di vista il presente, perchè è da lì che verrà fuori la sfiammata, che dissolverà la gabbia dell'uccello prigioniero, ed egli avrà, alla fine, la medesima illuminazione - ovviamente facendo le debite proporzioni - che si rivelò a Buddha, sotto l'albero di Bodhi.

Voglio, a questo proposito, leggervi quanto un valido buddista, molto conosciuto in web, Flavio Pelliconi dice, in modo intensamente artistico e con un forte senso della poesia - ma, immerso anche nella nostra cocente realtà - mentre indica il meccanismo di illusioni che segue chi ancora vive nel sogno del passato, e del futuro, e non ha posto i piedi sulla pietra angolare dell'ora e del qui.

Sentite cosa dice Flavio Pelliconi, a proposito della qualità che Buddha indica come una parte importante della cosiddetta retta consapevolezza. Dice Flavio Pelliconi: "... la pratica consiste

essenzialmente nello spostare l'attenzione dal pensiero alla sensazione della vita; il che vuol dire dal passato al presente. Il pensiero è un trafugatore di tombe, che fruga nel cimitero del passato in cerca di vecchie ossa da rodere. Una mente quieta è tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Tutto il resto accade da sé, una volta che la mente si calma. Perciò, in un certo senso, non c'è nulla da praticare per essere noi stessi; basta smettere di immaginare di essere qualcuno.

Possiamo semplicemente concederci la libertà di essere nessuno, senza disturbare la mente, con la ricerca, farla finire con tutte le distinzioni e stare calmi.” Ecco: “Il pensiero è un trafugatore di tombe che fruga nel cimitero del passato, in cerca di vecchie ossa di rodere” ...e... gran, gran, gran, gran, gran, gran....

Noi sentiamo lo sferragliare dei nostri pensieri, che, tra l'altro, sono anche poco originali...

...E le persone che stanno sedute dietro ai finestrini dei treni a fare un viaggio, e le persone che camminano, e che stanno in macchina; le persone che non parlano con qualcuno altro, e che sono sole, e tutti, e tutti..... gran, gran, gran, gran, gran, gran. ...vivono, sbavettando una suppurante materia mentale, che loro chiamano il passato, e con cui plasmano e ammantano di un elemento colloidale, trasparente tutte quelle semenze di eterno presente, che tentano di entrare nella loro coscienza.

E così si creano una barriera tra la realtà vera e la libertà vera, e ciò che è l'illusione del non essere...però, non quel vero “non essere”, “assenza di forma”...ma, l'avvitamento sempre più complesso nel pensare errato.

Quindi, tu, amico mio, e tu, amica mia...! Qual è la tua attuale esperienza, nel tempo e nello spazio? Qual è il tuo ritmo mentale... che riprenderai, quando terminerai di ascoltare questi dialoghi?

Ecco, noi tutti andiamo incontro alle situazioni variegata della vita, gravidi del bagaglio psichico con cui le immaginiamo, mentre esse stanno per avvenire.

Già noi le preconfezioniamo....

...Diciamo, in effetti, che la nostra mente è come una lente che non abbiamo imparato a controllare. E', la nostra mente, come un binocolo con la messa a fuoco difettosa; e noi andiamo, di conseguenza, verso la visione interiore delle cose, creando delle distorsioni di immagini.

All'atto pratico, questo nostro senso del ruminare costante ci proibisce le vere, fresche, albeggianti esperienze di prima mano, che si ricevono soltanto nella realtà del “qui” e dell’“adesso”.

Avete compreso, amici miei, che cosa voglio dire?

Immaginate allora... che so... una sfera, che sia vivida e brillante, piena di forza...però, circondata da una patina colloidale, di materia oscura...

Ecco, la sfera è, praticamente, la nostra realtà più intima, e la patina colloidale rappresenta ogni costruzione mentale - che, poi, deriva dalle angosce, dalle paure, dai complessi che abbiamo subito nel passato - e che noi costruiamo, in risposta a tutte le situazioni che ci vengono incontro.

Prima ancora di vivere, in pieno, le circostanze della vita, le prevediamo ed immaginiamo come, secondo noi, dovranno essere.

Praticamente, ogni nostra esperienza viene fuori, infeltrita dal subconscio, dalla materia emozionale, attraverso la quale noi continuiamo a replicare i nostri contatti esistenziali, volendoli vedere nel modo in cui essi ci apparvero, quando li osservammo per la prima volta.

Ed ecco la sfera, circondata da una velatura molliccia, che rotola nella vita, e, come una valanga diventa sempre più massiccia, in modo tale che noi viviamo fuori dalla realtà... E' molto importante che voi soffermiate l'attenzione su tale fenomeno, per il vostro bene psichico.

Quanta parte della vita che esprimete è il risultato di una fresca esperienza, che voi fate, liberi da preconcetti e da pregiudizi, agganciati nel qui e nell'adesso, e quanto, invece, vivete, dopo avere poggiato il capino, come un uccelletto, su questi vostri presupposti mentali, su questa sostanza mentale, con cui già vi dipingete la realtà, prima che essa avvenga?

Ecco, pensateci un poco!...

Di conseguenza, noi, non soltanto abbiamo un problema di mancanza di consapevolezza del "qui" e dell'"ora", proprio per queste ragioni. ...ma.....

....avete mai sentito parlare dell'esperimento di Pavlov?

Era uno scienziato russo, di parecchie decadi fa, che fece un esperimento per dimostrare come siano condizionanti le forze istintuali della vita.

Lo fece sui cani...ma, questo esperimento riguarda anche noi. Cioè, egli incominciò a dare la pappa ai suoi animali (non erano evidentemente esperimenti di natura crudele) e, nel mentre porgeva loro la ciotola, si metteva, nello stesso tempo, a suonare un campanello...

...Allora, i cani abituarono, istintivamente, il loro subconscio a pensare che ogni volta che dovessero mangiare ci fosse anche un suono di campanello... cominciarono, in breve, ad abbinare il suono del campanello ai bocconi che ingoiavano.

Dopo un certo numero di giorni, Pavlov constatò che il cane subiva un aumento di salivazione, ogni volta che sentiva suonare un campanello. L'animale, insomma, abbinava al senso della realtà questo pungolo mentale, questo suo ricordo, questo suo identificare il segnale del campanello al cibo.

Amici miei, succede la stessa cosa a tutti noi!...

Non soltanto ognuno è - rendetevene conto! - infeltrito.. ma, anche se viviamo in modo abbastanza normale, continuiamo ad avere dei setacci fra noi e la realtà fresca del "qui" e dell'"ora".

Come quando il piccolo granchiolino, che voi vedete spuntare dagli anfratti delle rocce, quando le onde vanno e vengono ed ecco che lui, allora, sbuca fuori dall'acqua, si mette un po' all'asciutto, e dalla sua bocca esce una piccola schiuma, sempre. ...ci avete fatto caso?

Ecco, così noi avvolgiamo la realtà delle cose con la nostra mente, creando una frattura dell'obiettivo rapporto con il "qui" e "adesso"...

E allora, mano a mano che incontriamo le situazioni esistenziali, avviene in noi quello che avveniva nei cani, quando ascoltavano il campanellino.

Non abbiamo più bisogno... e questo è grave... non abbiamo più bisogno di attivare creativamente i nostri sensi, di recuperare dal passato le nostre formazioni mentali, quando nasce quella data situazione ...ma, come il cane emette la saliva, noi, automaticamente, ricopriamo quasi tutte le nostre strutture inconscie con aspetti psichici automatici, ogni volta che esse si presentano alla nostra consapevolezza...

Quindi, ecco la domanda che, adesso, io vi faccio: Possediamo - e questo ce lo dice Buddha - una "piega mentale" nel voler vedere la realtà come noi vogliamo che sia, e non come è...

Addirittura, creiamo in noi degli automatismi, di cui diveniamo schiavi.

La domanda è - pensateci bene: - "Quanti filtri, quanti strati avete messo tra di voi e la freschezza dell'esperienza del "qui" e dell'"ora"?"

Spero che abbiate intuito e capito il grosso problema in cui vive l'uomo.

Ed era necessario che il Buddha lo scuotesse e gli proponesse un sistema, chiamato "la pratica della consapevolezza", capace di riportarne la mente, durante la giornata, al presente, vissuto in ogni suo dettaglio.

Quella mente che salta sempre dal passato al futuro, ma rifiuta di stabilizzarsi nel presente.

E' un dialogo di sintesi che noi, in questo momento, intratteniamo... e quali sono le parole di Buddha, che la tradizione riporta, in proposito?

Ecco, io vi ho mostrato il problema...

Allora, come lo si può superare?...

Buddha dice: (ed è bella questa tradizione, ascoltatela!...) "Attento sia il praticante, consapevole; questo ritenete, o monaci, come nostro insegnamento. E come, o monaci, il praticante sta attento?" (nota di Guido: "...di uscire, appunto, dal salto continuo tra il passato ed il futuro, e dal rifiuto di entrare nella fresca visione del presente?..)

Ecco, monaci, il praticante, dopo aver rigettato desideri e preoccupazioni mondane, vigila attento, presso il corpo sul corpo..." (vedremo tra poco, cosa hanno a che fare queste parole, con la meditazione Vipassana)...presso le sensazioni, sulle sensazioni..."

"...Presso la mente, sulla mente; presso gli oggetti mentali, sugli oggetti mentali.

Così il praticante sta attento. E come il praticante è consapevole? Egli rimane consapevole nell'andare e nel venire..." (..ecco, è tutta una serie di attenzioni, che francamente, vi confesso, fratelli miei, io ho attuato già, per abitudine....è l'attenzione della consapevolezza quotidiana; è una gioia, nel prendere in mano le redini della vita, minuto per minuto... E come fare? Ecco!... ce lo sta insegnando, ora, Buddha...)

"...E come il praticante è consapevole? Egli rimane consapevole nell'andare e nel venire. Nel guardare e nel non guardare", minuto dopo minuto della nostra vita".

Nell'inchinarsi e nel sollevarsi, nel portare l'abito e la scodella dell'elemosina, nel mangiare e nel bere, nel masticare e nel gustare, nel camminare e nello stare, e nel sedere, nell'addormentarsi e nel destarsi.....Così, il praticante è consapevole, attento sia il praticante, e consapevole. Questo ritenete, o monaci, come nostro insegnamento.” (Digha Nikaya 16)

...Colui che prima si trovava immerso nella distrazione...” (...ecco... di chi stiamo parlando adesso?..) “...e poi diventa attento e illumina il mondo, come luna libera dalle nuvole...”
(Dhammapada 172)

“...questa fu la mia scrupolosità... fui sempre consapevole nel camminare avanti e indietro, al punto che ero sempre colmo di compassione, persino per una goccia d'acqua, attento a non ferire alcuna delle minuscole creature annidate tra le fessure del terreno...tale era la mia scrupolosità.”
(Majjhimanikaya, 12)

“...Vivi senza bramata avidità, colma la tua mente di benevolenza, sii consapevole e attento interiormente, stabile e concentrato...”(Anguttara Nikaya)

“...Così ho udito! Riguardo ai fattori interni, non vedo nessun altro singolo fattore, come la giusta attenzione...” (e Guido aggiunge: quotidiana) ... che sia così importante nell'addestramento di un praticante...”

Ed è un vero addestramento amici miei, sapete? Stare attenti a ogni vostro atto, stare presenti, parlare con le persone, vivere e mangiare; ma, rimanere sempre partecipi, in voi ed attorno a voi.

Dopo un po' di tempo, appare un reattivo interno, che è luce a se stesso. E' come se, a un certo punto, si illuminasse, con una lampada, una stanza buia...e l'illuminazione rischiarasse, sempre, il qui e l'ora.

E' il segreto! Ricordatevelo!

“...Quindi, così ho udito. Riguardo ai fattori interni non vedo...” (continua a dirci Buddha)
“...nessun altro singolo fattore, come la giusta attenzione, che sia così importante nell'addestramento di un praticante, che non abbia ancora raggiunto la meta del cuore, ma sia intento al suo conseguimento. Il praticante, lascia perdere ciò che non è utile, e sviluppa ciò che è utile. La giusta attenzione è la qualità del praticante in addestramento; nient'altro è così importante per il raggiungimento dell'obiettivo supremo. Il praticante, con il giusto sforzo, raggiunge la fine dello sforzo.”

E tutti quei monaci che camminano con la loro ciotola nella mano, e tutti i seguaci del Dharma, e tutti i seguaci del Buddha non si accontentano, evidentemente solo di sentire questi consigli.

Le indicazioni di Buddha riusciranno, con il tempo, a rovesciare, come un guanto, il loro io, e donare loro la libertà.

La sperimentazione (che, tra l'altro, è tenera, dolce, interessantissima) incomincia con l'inizio della loro giornata...E contrasta con ogni precedente assenza mentale, con il pigro lasciarsi spingere agli istinti.

Prima, forse, sono stato un po' troppo deciso...ma non credo di avere esagerato nel dire che l'uomo comune, “mondano” è sottoposto costantemente, da un assieme di spinte istintive, a fare,

ad agire, ad andare in certe direzioni, con l'occhio, quasi spento, simbolicamente parlando.... E' stato detto: "come uno zombi"

Beh, in effetti forse non proprio così... ma indifeso... indifeso, di fronte al potere di Mara.. che, così, riesce ad avvicinare i deboli....

Noi dobbiamo creare una reazione a tutto ciò.

Ed allora, la prima cosa che fa il signore Buddha è di prendere i propri figli, seguaci del Dharma, sradicarli da questo costante oscillazione tra passato e futuro, da questa sbavare mentale, e introdurli, pian piano, nel qui e nell'ora, considerando che il qui e l'ora è l'ultimo segreto.

Cosa accadrà, dopo?

Accadrà che, come faccio io, non si va più, da una stanza all'altra, sopra pensiero; ma, si procede in esse... guardando il pavimento, seguendo ciò che appare attorno a noi... osservando le mura che vengono avanti; introducendosi, consapevolmente, nell'ambiente successivo...

Si comincia a vivere nelle piccole cose; ma ripeto, innanzitutto si attiva la propria la consapevolezza.

Essere consapevoli di ogni atto che si fa.

La giusta attenzione, dice Buddha, è la qualità del praticante in addestramento; niente altro è così importante per il raggiungimento dell'obiettivo supremo.

Ecco... c'è un commento, per voi.....mi piace leggervelo,... che dice queste ultime parole

"Il praticante, con il giusto sforzo, raggiunge la fine dello sforzo"

Queste parole ci ricordano il fine e l'atteggiamento nel quale porsi durante la meditazione.

Se, all'inizio dell'attività meditativa, quanto ci si prospetta è una serie di sforzi, mantenere l'attenzione costa, all'inizio, fatica.

Rimanere consapevoli è un vero e proprio lavoro su se stessi!

La conclusione di ogni sadhana - è auspicabile - dovrebbe essere, tuttavia, l'ottenimento di uno stato di equilibrio e di presenza mentale, privi di sforzo, mentre si rimane completamente interiorizzati e sono state espulse le abitudini negative inveterate, sostituendole con quelle benefiche

Queste ultime agiscono in noi silenziosamente e stabilmente.

La meditazione non è un ricercare, un prendere; ma, un lasciare andare....lasciare la presa...un abbandono.

Miei cari amici, noi studieremo, tra poco, una speciale meditazione: quella corporale; ossia, la Vipassana, e studieremo, pure, il potere del respiro: due meditazioni che ci insegna Buddha.

Parleremo anche di samatha, un'altra meditazione che deriva dallo yoga classico, e che è la “cornice” di Vipassana...

Buddha disse: “... quando io non ci sarò più, studiatemi nel Dhamma... la mia presenza sarà il Dhamma...”

Non sbagliamo, di conseguenza, ad affermare che si parla di Buddha, quando si dialoga del Dhamma.

Io non sono giovane; ed ho seguito, per moltissimi anni, la cultura occidentale: dalla teosofia, alle scuole iniziatiche occidentali...e, finalmente, sono passato nelle scuole orientali, nella cultura indù...

...Intanto gli anni trascorrevano...fino a che ho frequentato, per intero, la Scuola di Paramahansa Yogananda, iscrivendomi alla Self Realization Fellowship. Ho, quindi, ricevuto, da questa scuola, le 4 iniziazioni del Kriya Yoga.

Di conseguenza, si può affermare che derivo profondamente proprio dal tipo di meditazione, chiamato samatha....

Ma, finalmente, il rasoio di Okkam è apparso, e la saldatura è avvenuta. Ne ringrazio il cielo.

La mia attuale incarnazione è stata trionfante (non per mio merito...), perché, grazie al cielo, sono approdato “all'isola oltre la quale non si va”, e ho raggiunto la gioia, la gioia infinita, la beatitudine della realizzazione, che decine di migliaia di altre persone, in ogni tempo, hanno realizzato, in Buddha

Quando io meditavo però, ero sempre abbastanza addolorato.... perché la meditazione mattutina e quella serale non mi bastavano mai !..

E, a parte i problemi che aveva questa meditazione (...ripeto ancora, che ne parlerò, più avanti) - ossia, i problemi di non realizzazione che essa ti propone - io tornavo sempre con gioia alla meditazione serale, e affrontavo quella mattutina, perché., comunque, mi pareva che solo in esse potessi trovare l'unguento ai miei dolori interiori...

Ebbene, credetemi: il più grande dono che vi possa fare Buddha, per chi ama la meditazione, sono quella retta consapevolezza, l'attenzione, la vigilanza portata ad ogni momento del vostro io; il guardare attorno a voi, l'essere sempre presenti in tutto ciò che fate...

...Ciò, in effetti, vi crea un “big bang”, come quando gli aeroplani superano il muro del suono..., e, praticamente, la “nuova meditazione”- la Vipassana - non è più vincolata in un momento preciso del giorno, ma, una volta terminata quella mattutina, o serale, essa continua... Personalmente, io ho finalmente immerso la mia realtà interiore nel rogo della meditazione cosmica dell'essere e del non sé...capite?

Ciò, nasconde la retta consapevolezza di ogni giorno... perché, l'uomo è divenuto la stessa meditazione ... Il dono che fa Buddha nell'indicarvi, momento per momento della vostra vita...e nel riportarvi nel “qui” ed “ora” dei vostri atti quotidiani, costantemente...nello sospingervi ad essere vigili... finalmente vi dirige ad una meditazione vera e propria inconsapevole... voi “diventate la meditazione”, e non ci sarà più solo quella mattutina... non ci sarà più solo quella serale, da cui dipenderete....

Ecco, uno dei grandi doni di Buddha!

Si tratta di qualcosa che sembra apparentemente semplice, ma che riveste la più grande l'importanza, il più grande valore...

Si tratta della “retta consapevolezza” quotidiana.

La quotidianità del seguace del Dharma è un costante radicarsi nel suo “qui ed ora” e nello sfilarsi via da passato e futuro.

E' un uscir via dal regno dei dormienti - ed anzi risvegliarli! - e liberarsi di tutto il materiale rancido della mente.

Andare incontro alle situazioni, osservandole esattamente, così come esse sono....

Le bende della mummia vengono tolte via, una ad una, sino a che essa riesce ad avere la visione che le veniva costantemente proibita, a causa della rottura della messa a fuoco del binocolo-sè

Chi coltiva compiutamente questo sentiero, amici miei, della consapevolezza e della vigilanza quotidiana, trova serenità e pazienza, dentro di sé, in ogni momento; e trova, contemporaneamente, il desiderio di spartire con gli altri la sua buona ventura....

Egli vive libero dal senso di colpa, e, invece di subire continui e violenti cambiamenti di umore, la sua mente e il suo cuore restano sempre saldi e sereni, nelle diverse circostanze della vita.

Io non so, amici miei, se abbiate capito...se sono riuscito a chiarirvi uno dei primi poteri, una delle prime regole che dà Buddha, per potere introdursi nell'eterno presente.

Voglio ancora ripetervi che questi dialoghi sono fatti per darvi delle buone idee, per darvi delle possibilità; ma non possono esprimere tutto...

Spero e credo che quella leggera patina di polvere, depositata sugli occhi dei veri seguaci del Dharma, vi abbia, però e nonostante ciò, permesso di capire che cosa rappresenti la regola della retta consapevolezza; e spero che ne possiate sviluppare i contenuti profondi in altri testi - che certamente non mancano, nella cultura buddista odierna.

Riprenderemo più avanti l'argomento della retta consapevolezza, che, ovviamente non risiede solo in quanto ho detto sinora.

Prima di proseguire ed affrontare la meditazione Samatha - che molti di voi hanno fatto, e che fanno - e prima di spiegare Vipassana, vorrei soffermarmi un attimo. E' stato indicato il concetto di interdipendenza.

Di che si tratta?

E' peculiare all'insegnamento di Buddha, l' interdipendenza. Senza la comprensione di questo concetto mancherebbe qualche cosa di fondamentale, di essenziale alla libertà... insomma, ai contenuti dell'Insegnamento dell'Illuminato.

Adesso, amica mia...amico mio.... immagina un grande spazio... Può trattarsi, tanto per aiutare la nostra immaginazione, di una enorme caverna; oppure, può essere un enorme tempio; oppure

uno sterminato spazio celeste; ma, comunque, con dei confini stabili, per potercelo raffigurare-
....

E, poi, immagina che questo spazio sia riempito da una fitta rete; una rete sostanziale di rapporti viventi.

Rapporti che non si limitano a combaciare con le pareti della caverna, ma riempiono ogni cosa in maniera quadrimensionale...

Ebbene, questa rete respira...

Noi l'abbiamo, appunto, introdotta in uno spazio chiuso, per poterne percepire la natura..

L'uomo fa parte di questa rete... e l'animale... e la pianta... e gli elementi chimici...e gli elementi fisici...e il cosmo...ed i pianeti...

...E' tutta una rete, la vita di cui siamo parte.

Se l'avessimo immaginata infinita - come in effetti essa è - non avremmo potuto seguire i ragionamenti che ci interessa seguire.

Ora, dividiamola in settori, mentre voi tenete presente che stiamo parlando della rete dei rapporti universali.

Ecco, adesso penso che tu possa capire quello che intendo dire. Configuriamo meglio questa rete, che poi si espande, anche, nel tuo corpo, nella tua essenza intera.... ed è il tuo corpo....ed è quei principi che Buddha ha sottilmente afferrato e che ci espone nella sua Dottrina. ...Sto cominciando ad enunciare il principio dell'interdipendenza; o della "coproduzione condizionata".

La rete di rapporti infinita, immensa, è formata da un altrettanto infinito numero di frammenti individuali; tu sei un frammento di questa grande rete... le alchimie che avvengono nella tua struttura corporea sono un frammento delle alchimie che avvengono in questa ampia rete

Di conseguenza, incominciamo ad analizzarne una scheggia, considerando che le medesime leggi che vi troveremo si replicano e si duplicano in tutta l'immensa rete universale.

Ogni particella della rete - che, se ti piace, puoi immaginare come un uomo, come una donna, come un animale, come un fiore - vive.

La rete è vivente; e tu la devi vedere e sentire pulsante, in te e fuori di te.

Ogni parte è percorsa da respiri, che si susseguono, anche se non te ne accorgi

Si tratta del tuo respiro innato e cosciente, allo stesso tempo. Ecco, ogni particella di questa immensa rete infinita respira!

Nel brulichio di vita, ogni frammento aspira ed espira. La particella è uno snodo tra se stessa e l'esistenza universale. Proprio come un frutto di mare, che sta poggiato, nelle profondità, sulla sabbia, assorbe il nutrimento, e, poi, lo riemette fuori, nutrendosi e purificandolo in un certo senso, e rendendolo ancora più sottile...insomma, digerendolo...

Una digestione, da parte di ogni frammento, dell'infinita rete...

... ogni frammento aspira...ogni frammento aspira l'energia dall'ambiente che lo circonda; se ne nutre e lo espelle.

Questa azione produce, ad ogni minuscolo movimento di sistole e di diastole, del nuovo karma...Cioè, una causa che si estingue, e che si manifesta in un effetto.

Quindi, per ritornare a noi, tutti gli snodi che formano l'intelaiatura dell'infinita rete universale sono percorsi da respiri costanti, successivi uno all'altro, e ogni respiro si arricchisce di semi karmici, attorno a sé, come se fossero delle piccole querce, che espandono le ghiande sul loro terreno

Mentre tu mi stavi ascoltando, difatti, hai generato un grande numero di aspirazioni ed espirazioni... sostenute da un respiro fondamentale, che ti mantiene in vita per l'intero ciclo.

Un respiro che ti dette nascita, e che tu puoi percepire in te. Ossia, la tua nota personale...

E tu sei immerso in questo respiro, sei nato in questo respiro...Che segue un espansione, dal momento in cui, piccolo bebè, e piccola creaturina, uscisti dalla pancia della tua mamma.

Un respiro che ti ha fatto crescere, ti ha fatto diventare adolescente, ti ha fatto diventare una donna matura, un uomo maturo; e, poi...e poi è stato responsabile, man mano, del tuo decadimento, del tuo ingrimento, del tuo invecchiamento... fino a che la morte ti slegherà dal ciclo....

Quando entrasti in esso, a suo tempo, ne trovasti il terreno cosparso dalle “ghiande karmiche”che tu producesti, piccola quercia, nella rinascita precedente...

E, così, le azioni della vita attuale forniranno altra energia; che tu consumi, sì!, ora, ma che metti, anche, da parte, per la prossima.

Di conseguenza, la tua morte non sarà una morte totale, ma un trapasso dal “continuum mentale” dell' attuale ciclo - in cui sei un frammento della rete vivente, interpenetrato dal tutto.... - al “continuum mentale” della tua nuova rinascita.

Quando morirai, ti manifesterai in un prossimo pacchetto di energie, che avrai prodotto, oggi.

In ultima analisi, ogni respiro che tu emetti in questa vita - e ne avrai fatti a centinaia di migliaia e ne farai ancora tanti! - può apparirti come un aspetto del tuo io... ma in effetti non è un io...è solo un risultato del tuo rapporto con l'universale.... è un pacchetto di pensieri... è un pacchetto di qualcosa che ha il potere di sembrare, addirittura, l'intera tua esistenza....

Ed ecco, allora, che questo barlume di esistenza trapassa in altre forme manifeste, e in altre, e in altre, in altre...

Ma, se vuoi dilatare e far durare in eterno il tuo respiro fondamentale, è come se tu volessi far durare in eterno uno dei migliaia di respiri, che secondo dopo secondo, ti galvanizzano.

Moriresti!.. soffriresti!...

Lasciarsi andare al ritmo dei respiri singoli e individuali, che si alternano nel nostro organismo... lasciarsi andare alle conseguenze tenere e dolci dell'unico respiro che ci porta in un ciclo, e ci toglie, subito dopo, via da quel ciclo; rifiutarsi di voler mantenere l'esacerbata attenzione di tutto l'intero pacchetto individuale, sulla trama interiore che chiamiamo io, che è impermanente e priva di una radice duratura... ecco la strada che ci sfilava via dalla sofferenza del samsara

Abbandoniamoci, quindi, in questa imensa placenta, in questo grande sottostrato, in questa intensa musicalità di un ritmo che prende e che dà, che si estende come una corrente da una all'altra forma dell'esistere.....

Ognuno, da queste interconnessioni karmiche, trae la sua sostanza più intima, e trae la sua vita, offrendola, contemporaneamente... Secondo codesta teoria, la connessione che abbiamo con il resto delle cose non dipende da una divinità.

Vedremo che un concetto simile può venire considerato, se noi esaminiamo l'intero ciclo, per esempio, del piano planetario in cui ci troviamo, con le evoluzioni di tutti i regni, sia umani, che divini, che angelici... ed in tal caso noi siamo costretti a riconoscere un "intelligenza-guida solare", che somiglia al concetto del Dio (ricordate quando Brahma intervenne sui dubbi di Buddha?) ...

Ma, codeste, sono divinità planetarie - ricordiamocelo! - da non confondersi con la "divinità assoluta", nella quale, di solito, si identifica una supposta radice delle cose...

... Sono divinità anch'esse - come in basso, così in alto - e rappresentano un frammento della grande rete, che tuttavia continua a seguire un assoluto ritmo di impermanenza e di non attaccamento...

Le divinità planetarie conoscono il segreto delle cose... ossia, il non attaccamento al momentaneo, e la consapevolezza che tutto è uno, e che tutto procede nel ritmo della Legge...

Ed anche nel caso delle divinità planetaria appare eterno solo il principio di un "continuum mentale", che, in simili luoghi superiori, si manifesta da un ciclo cosmico all'altro

Ne parlano anche i Veda.

Quindi, è importante che ognuno di noi sia consapevole di far parte... di essere un congegno, una vite, uno snodo, che non ha un termine finale, al suo esistere...

Immaginate!... noi, come piccoli bruchi e lombrichi, già abbiamo la fortuna di conoscere la legge del Dharma; di conseguenza, siamo sinceramente evoluti... ma, pensate cosa succederà, tra eoni, eoni, ed eoni, di un movimento che va visto solo nell'eterno presente, di una spinta che ci porterà addirittura aldilà dell'evoluzione di una divinità planetaria....

Questo è quanto volevo dirvi.

Noi siamo una giunzione vivente in un tessuto misteriosissimo, di cui facciamo eterna parte; ed ogni nostra malinconia, ogni nostro dolore, ogni nostra tristezza si riflettono nell'universale, dove non appare alcuna divisione tra me, te....

Il peccato di ognuno è il peccato del tutto; l'amore dell'uno è l'amore del tutto; ogni aspetto evolutivo, ogni qualità di un frammento, è qualità del tutto!

Quando noi riusciremo a vedere questo pacchetto fondamentale, dove non c'è differenza tra alto e basso, dove non c'è differenza tra chi dà e chi riceve.... ma, anche chi dà, comunque, in qualche maniera, riceve qualcosa...quando capiremo tale struttura fondamentale dell'essere, allora avremo fatto un buon avanzamento nel terreno del Dharma.

E' talmente importante questo concetto, è talmente trainante nella coscienza di ogni seguace del Dharma, che ho voluto ancora sottolinearlo, prima di procedere; e, a proposito, voglio leggervi alcuni concetti di Carlo Di Folca, che è un praticante cristiano buddista, che vive a Roma.

Sentite come si esprime bene e cosa dice in proposito a quanto ho appena delineato.

“La dottrina dell'interdipendenza - Sunyata, in pali, Sunyata in Sanscrito - costituisce indubbiamente il nucleo del messaggio di liberazione proclamato dal Buddha! Il risveglio avviene quando si prende atto esistenzialmente che ogni fenomeno è vuoto di una sostanza intrinseca, ed autonomo, ed esiste solo in quanto...”(ascoltate!..) “... è in relazione con tutti gli altri. Molti dei termini fondamentali del lessico buddista contengono un richiamo più o meno esplicito a questa dottrina, che fornisce loro il senso autentico di strumento utile, per la comprensione spirituale, e non di una mera descrizione dettata dal buon senso.

Ciò è particolarmente evidente per quelle che sono considerate le tre caratteristiche fondamentali dell'esistenza: Anicca, Dukkha, e Anatta.

Anicca, l'impermanenza, non è solo la banale constatazione che le cose e gli esseri si trasformano, ma ne proclama la ragione profonda e la pervasività. Tutti i fenomeni incessantemente mutano, senza che vi sia alcun residuo stabile, e non solo per dinamismo interno, come avviene per gli esseri viventi, ma anche perché nulla essendo mai sottratto alla relazione con il resto della realtà, ogni cosa è perennemente toccata, e per così dire, contaminata da ogni altra.” (Non c'è, quindi - Guido pone un inciso - quel famoso solco illusorio, che dice:”... qui finisco io, e là comincia il mio fratello...”)

“... Così anche l'io è privo di sostanza ed è impermanente - Anatta - non essendovi nulla che lo stabilisca e gli fornisca una solidità, a partire dalla quale esprimerebbe le proprie emozioni e attività; ma sorge e vive... (ascoltate!) ...come aggregato di funzioni dinamiche e perennemente rinnovate dalle relazioni che intrattiene col mondo. Ne consegue, che Dukkha è l'inevitabile... (Dukkha è il dolore, la sofferenza) conseguenza del tentativo di rendere stabile e permanente un ego, che invece per sua natura è impermanente ed interdipendente.”

Parole belle, nobili, e di un contenuto profondo!

Quanto si dimentica, spesso, di dire quel che veramente si prova, allorché si è riusciti a spaccare un simile osso di seppia dolorante, a cui sono legati - vi ricordate? - con delle cinghie di cuoio, ogni struttura esistenziale, ogni uomo e una donna, quando esaltano il loro io.

Ripeto!... non è che così non si esista!... assolutamente!... Si diviene, invece, sensibilissimi, dolcissimi, si comprende gli altri, ma non si possiede più un freno vitale (sapete, quando una barca è sui flussi e se ne aggancia l'ancora, giù, nella sabbia sotto il mare, fermanola)...

Ecco, non c'è più questo io. Nessuno potrà mai dirci e nessuno potrà mai farci comprendere, se non lo proviamo, cosa significa il “non essere”!

Non essere!..... Basterebbe, soltanto, che voi toglieste via tale pruno nell'occhio che avete - ossia, il senso dell'io - per immergervi nella più profonda delle gioie e delle beatitudini....

Tuttavia, non è che tu cesserai di esistere....

Avrai, addirittura, una maggiore sensibilità, una percettività, che si espanderà, riconoscendosi nell'intero universale.

E' difficile il concetto...e mi accorgo di avere emesso una grande stonatura, perché quando dicevano a Buddha "...Ma, raccontaci com'è questo "non essere" lui taceva...

E Lui è il Saggio... e io sono un po' stupido

Ma, nello stesso tempo, sono convinto che voi abbiate il potere di comprendermi....

Non solo il vostro io è impermanente - e, se vi ci attaccate, scatenate, a breve o lungo termine, il mondo della sofferenza - ma, anche i sé degli altri vivono in tale mutazione costante

Siate, allora, amici dei cicli che vivete...Passate serenamente da un ciclo all'altro..

I miei figli hanno il computer, e c'è un gioco - il gioco di Papà Natale - che è molto bellino e simpatico...

Papà Natale ha il sacco dei doni dietro le spalle e salta da una piattaforma galleggiante nello spazio, ad un'altra, per raccogliere certi oggetti....

Ecco, come in questo gioco, noi dobbiamo saltare da una piattaforma all'altra, qualunque esperienza noi si faccia, accettandola....

Inoltre, non dobbiamo cadere nell'enorme errore di dire che la vita non esiste, visto che è impermanente!....

L'impermanente, perbacco, c'è!... e fino a quando voi vi esprimerete nel suo ciclo, dovrete viverlo come se fosse immortale!...

Paradossalmente, l'universale, quello eterno, è formato da cicli impermanenti, che voi dovete conoscere a fondo e vivere a fondo, come se fossero permanenti.

Quindi, non vi mancherà nulla, sulla Via del Dharma; ma, collocherete ogni tassello del mosaico al suo giusto incavo e vivrete l'esistenza senza attaccamenti, nella più completa e profonda gioia, che ci insegna il nostro Grande Illuminato: la gioia del "non sé".

Ricordo, a tutti voi, che, il presente dialogo si sta inoltrando nel terzo androne, dell'Ottuplice Sentiero; ossia, l'androne che contiene i tre ultimi scalini....anche se questi scalini - lo già abbiamo detto - vanno saliti assieme....

Il terzo androne è quello della concentrazione

La saggezza, con la retta comprensione e la retta aspirazione, è rappresentata dal primo androne.

La moralità, con la retta parola, la retta azione ed i retti mezzi di sostentamento, è contenuta nel secondo androne.

Nel presente quarto dialogo stiamo esaminando le caratteristiche della concentrazione, con il suo retto sforzo e la retta consapevolezza

Ed esploriamo con cura, sin dall'inizio del dialogo, una pietra angolare dell'insegnamento di Buddha; cioè, la consapevolezza che deve acquisire ogni viaggiatore sulla strada del Dharma, nell'eterno presente, del qui e dell'ora, mentre egli si rende conto di essere interdependente con tutto ciò che esiste.

In effetti, l'universa vita, quale si mostra alla visione degli dei, alla visione degli angeli, degli uomini e dei demoni, non è che tenda ad un traguardo finale, già predisposto....

Essa si svolge in eterno, dall'eterno e per l'eternità...

Mano a mano, l'uomo osserva delle insenature, apprende come è predisposto il suo gruppo umano, il suo gruppo solare, planetario, cosmico, e scopre dei traguardi, che, volta per volta, supera..

Poi, ne vede ancora degli altri, e ancora...e ancora...

Ma - ecco! questo è notevole - Buddha ci rivela un meccanismo innato, una vite elicoidale - che è il principio delle Quattro Verità - e ci mostra la chiave dell'Ottuplice Sentiero.

Le Quattro Verità si ripercuotono, e si manifestano sempre, condizionando qualunque momento evolutivo e qualunque momento cosmico, noi si possa immaginare.

Ci avviciniamo, adesso, ad uno degli argomenti fondamentali della sperimentazione buddista, ossia all'analisi degli Skanda, come viene chiamato il complesso sistema, ma anche estremamente semplice, di come siamo costruiti, nel tempo e nello spazio.

Ora, conosceremo la meditazione Vipassana; e, poi, esamineremo la meditazione Samatha, seguendo il metodo della tradizionale analisi del subconscio di Buddha; ossia, lo studio delle sensazioni primordiali, che nascono nel corpo fisico...

Tutto ciò è contenuto nell'argomento che stiamo per affrontare...

Perché nell'insegnamento buddista theravada viene data tanta importanza al corpo fisico, alla fisicità?

...Sapete come funziona lo scanner, no? Chi ha il computer ne è a conoscenza...

Si pone un foglio, sull'apparecchio; si chiude lo sportello sopra di esso, si spinge il bottone, e una lamina di luce passa sul foglio....lo scannerizza... lo scandaglia...e ne fa la fotografia.

La meditazione che sto per insegnarvi analizzerà le essenze più intime del vostro corpo, esattamente così...

Ma, non anticipiamo...

Allora...perché è tanto importante, e quasi fondamentale, il mistero, il geroglifico del tuo corpo fisico, nell'insegnamento di Buddha?

Cominciamo a partire dal fatto che Buddha non trova soluzione di continuità tra gli infiniti universi... Abbiamo considerata la natura dell'eterno presente, no?

Quindi, non c'è un futuro, e neanche una effettiva spazialità, ma tutto è contemporaneo, nella dimensione del qui e dell'ora...

E se vogliamo entrare nel qui ed ora, dobbiamo seguire alcuni parametri di logica trascendentale

Nel farci osservare le nostre cellule, la nostra corporeità, la materia solida che compone il nostro corpo, Buddha ci insegna a non fare una divisione precisa, laconica, dura e quasi empia, tra l'aspetto solido e l'aspetto energetico del corpo.

In ultima analisi, il concetto che distingue e separa una mente ed una materia, nel nostro corpo, si esprime in maniera quasi rumorosa e dissonante, perché la fisicità dell'uomo è un tutto uno, secondo Buddha, con la sua mente.

Voglio farvi un piccolo esempio...mentre vi prego di seguire e di sperimentare nella vostra immaginazione quanto io vi dirò, in proposito.

Ogni volta che voi costruite un pensiero - e del fatto non ve ne siete mai accorti, forse! - e, ad esempio, la vostra mente fantastica - che so - su di un vigneto, collocato al fianco di una montagna.... ebbene, in quel momento, anche se sottilmente, anche se in maniera inconsapevole, voi percepite una traccia di materia, con il vostro cervello...

...Se quel vostro pensiero non convivesse con un certo archetipo di solidarietà, di materialità, non potreste realizzare la stessa forma dell'uva, la rotondità di certi sassi, l'asperità del terreno del vigneto.... e così via.

Vi ricordo, a questo punto, il famoso simbolo di Yinn e Yang: i due pesciolini, abbracciati.

Voi sapete del simbolo delle due gocce, che si incastrano una nell'altra, e formano un tondo.

Una goccia è nera ed una goccia è bianca. Tuttavia, al centro esatto della goccia nera voi potreste osservare anche un puntino bianco; mentre, al centro della goccia bianca ci sarà un puntino nero...

E, di conseguenza, io vi manifesto, perentoriamente - e chi è abituato alla meditazione può capire quanto gli dico - che nella vostra mente esiste una traccia di materia, come anche nella essenza solida esiste una traccia di mente.

Una traccia che fonde i due elementi opposti..

In poche parole, osservando il vostro corpo, vi renderete conto che esso produce la mente, l'energia; e, viceversa, la mente crea la materia...

Non si potrà mai dire, allora, precipitosamente: "...Qui c'è soltanto materia...e dove appare la materia, non esiste mente..."

Sono consapevole di parlare a persone con una certa intuizione...

E voi seguitemela, allora, questa vostra intuizione, mentre cercherete di comprendere che il concetto di mente e di materia, in effetti, è un unico bandolo; è il rapporto tra una alfa ed un omega...che li unisce con una funzione ben percepibile, anche se non la si può troppo spiegare.

Secondo Buddha, quindi, le sensazioni mentali sono incardinate alla materialità, come le sensazioni materiali sono rese elastiche, morbide e vitali da una funzione mentale, che distribuisce la sua traccia nella stessa materia.

Ecco, possiamo cominciare, adesso, a parlare degli "Skanda".

Con estrema attenzione, Buddha ha ricomposto lo sviluppo del movimento esistenziale di ognuno di noi, vedendolo ritmato da una catena di anelli, che egli chiama Skanda.

In un aspetto molto immediato, noi siamo formati, secondo l'analisi buddista, dai quattro elementi fondamentali: Terra, Acqua, Aria e Fuoco

Ci possiamo toccare le braccia e percepire la Terra, che è rappresentata dalla struttura biologica, dalla solidità, dal peso che hanno i nostri corpi. L'altro elemento, l'Acqua, si ritrova nella corrente sanguigna, nel muco, nella saliva e così via...

Il corpo umano, quindi, è costituito dalla Terra, dall'Acqua, dall'Aria - che, a sua volta, vivifica le cellule, tramite i polmoni - e dal Fuoco, che rende pulsante tutto l'organismo, donandogli la temperatura vitale...

I quattro elementi dell'antichità, sublimati nell'uomo e nella donna; Terra, Acqua, Aria e Fuoco.

Quindi, osserviamo il primo anello che Buddha ci sollecita a conoscere, per poi seguire e poter gestire lo strumento della sua meditazione: la Vipassana

Il tuo corpo fisico. Esso è importante perché è coevo con l'energia.

E, ripetiamo: nessun punto del tuo organismo solido riuscirà a farti affermare "...qui finisce il mio corpo fisico e qui, invece, comincia l'energia..."

E' mente anche il tuo corpo fisico, come la mente è anche materia!

Il tuo corpo fisico, come base, come background di tutte le altre strutture interiori, è formato dai quattro elementi cosmici: dall'elemento terra - la solidità, quel qualcosa che ti dà il peso... tu ti siedi e senti che il corpo è zavorrato...ebbene, questa è la struttura dell'elemento terra in te.

Poi, abbiamo l'acqua, la circolazione sanguigna... ciò che ti dà il potere di aderire alle cose, anche interno; è l'acqua, il secondo elemento.

E c'è l'aria, che ti dà la movimentazione e l'ossigenazione... Ed il fuoco.

Ecco, questa indicazione è precipua del Buddha.

Il corpo fisico, secondo quanto abbiamo appena detto, non è soltanto l'alfa o l'omega del tempo e dello spazio, ma - cercate di capirlo - un esempio trascendente, in cui due polarità vibrano all'unisono, in una chiave miracolosa, in una sincronia incredibile, con l'universale.

Il nostro corpo fisico, composto dagli Skanda, di cui abbiamo visto già il primo aspetto, è non soltanto un violino che Buddha ci insegna a suonare, per arrivare alla eco della verità cosmica; non è soltanto una parte...ma il tutto...

...Capite cosa intendo dire?

Buddha non ci disperde nella descrizione di una quantità di piani sottili, di piani superiori, e di cieli diversi....

Nelle sue descrizioni non ci sono dei piani superiori e dei piani inferiori; ma, come vedremo tra poco, una forte alchimia diretta e misteriosa, che si svolge nel corpo fisico.

Ogni realtà individuale, ogni essere umano lavora con il fuoco diretto della cosmicità, internamente al suo corpo fisico...proprio perchè il suo corpo fisico è esattamente la cosmicità.

Il secondo anello degli Skanda - dopo quello dei 4 elementi - sono i sensi.

I quali acquistano - in rapporto a quando ho detto sinora - un significato e delle risonanze ben diverse da quanto potremmo aspettarci...

Difatti, allorchè noi ci caliamo anche nella più profonda delle introspezioni, pur sempre immersi in sensazioni superiori, trascendenti, restiamo nei limiti dei semplici cinque sensi

Se vi orbassimo dei vostri sei sensi, voi non riuscireste a formulare nessuna immagine mentale, né a meditare, perché il contenuto sottile dei vostri pensieri è pur sempre, fondamentalmente, composto da essi; lo abbiamo già visto.

Di conseguenza, Buddha afferma che i sensi sono molto importanti. Egli ci dice di fare attenzione a questi sei sensi...che saranno uno degli obiettivi di Vipassana...

Ad esempio, la vista ci permette di vedere e di conoscere gli equilibri formali delle cose, i colori...

Perché?...

Non c'è un colore nella vostra mente?... Ebbene, i colori che osservate con la vostra mente, nelle vostre meditazioni, nascono e sono prodotti, in origine, solo grazie al senso fisico della vista...

...Ed anche l'olfatto....

Sono sottili quei profumi esistenziali e celestiali che voi captate nelle vostre visioni interiori... ma, sono pur sempre degli odori...

Ed il gusto...

Se immaginate, adesso, di mordere una mela...vi potrebbe succedere come ai cani di Pavlov...ne sentireste il sapore, fin nelle vostre stesse idee, e nei vostri pensieri.

Eccola, qui, l'identificazione della mente con la materia... La vedete?

Ed il tatto...?

Bene...Mentre meditate su di lui, non vi pare di toccare, quasi quasi, la veste del vostro guru?...Perciò... guai, se non ci fosse un' identificazione tra mente e materia...!

Ed infine, c'è la mente.... il sesto senso...

Ripeto, quindi...

Noi abbiamo i quattro elementi fondamentali, che formano la struttura di base della nostra corporeità fisica: la sostanza solida - la terra; i liquidi interni - l'acqua; l'aspetto gassoso della nostra biologia - l'aria; la temperatura del nostro corpo - il fuoco.

Ed i nostri sensi: la vista, l'olfatto, il gusto, l'udito e il tatto - che, in qualche maniera, travalicano il mondo della materia, per dare una tinta e soffiare una spiccata vitalità nei nostri pensieri.

E la mente.

Dopo il primo anello degli skanda - ossia i 4 elementi - i sensi ne sono il secondo.

Evidentemente quanto sto dicendovi è tracciato a grosse pennellate. Se, poi, seguiamo una persona come te, nel normale scorrere della vita, la vedremo esprimersi in tanti piccoli grigi, ove nulla è del tutto bianco, né del tutto nero....

Ad esempio, quando hai paura, o quando fuggi via da una situazione, in te vibra, nel tuo corpo - in modo scompaginato, celato e misterioso - l'elemento acqua; oppure, quando ti esprimi passionalmente, è l'elemento fuoco che si agita in te...è vero? O, quando sei stabile nelle tue opinioni - a volte, addirittura cocciuto - è la terra che prevale, tra i quattro elementi originari...

Come al solito, ti espongo una stretta - ma chiara - sintesi delle cose...

Quindi, abbiamo esaminato il primo anello: i quattro elementi...e, poi, il secondo anello: i sei sensi....

Finalmente, ora, giungiamo alle sensazioni, che, nel loro insieme, compongono la pietra angolare della nostra esistenza intera.....

E, qui, vorrei fare un breve distinguo.... che fa anche Buddha. La sensazione...

A ben pensarci, io avrei delle difficoltà, in questo momento, a spiegarvi cosa sia una sensazione.

Si parte dall' amore del poeta verso la sua dea, la sua Beatrice - che lo soffiava di traslucide esperienze interiori; sino alla passionalità dell'assassino, e al senso di sacrificio del santo...

Non esiste un essere che non esprima, nel tempo e nello spazio, delle sensazioni.

Sono sensazioni mentali, sensazioni materiali...

Perché la sensazione è l'esatto tandem, l'esatto mozzo, al centro della bilancia di tutto ciò che abbiamo dentro, e dei rapporti che i nostri sensi fisici hanno con l'esterno.

E anche se quanto vi dico è tagliato con l'accetta, e di una semplicità disarmante, ciò basta per togliere il velo al motore primo della vostra esperienza reincarnativa.

Tutto si svolge attorno a questa struttura...

Come un uccellino se ne sta poggiato sulla barretta, nella sua gabbia, così voi avete l'intero vostro baricentro su questi cinque anelli (di cui abbiamo esaminato i primi due: i 4 gradi della materia e i sei sensi) che sono gli Skanda; e li manifestate.

Fateci attenzione..... noi abbiamo due tipi di sensazioni, di esperienze esistenziali.

La prima, è quando viviamo, usciamo, gestiamo la nostra quotidianità ed i nostri cinque sensi hanno un contatto con la vita, affinché scaturisca la scintilla delle sensazioni...

Per cui noi dobbiamo vedere, in diretta, una determinata cosa - che so, un piccolo cagnolino, per chi ama gli animali - al fine di ottenere la nascita di una sensazione di tenerezza; dobbiamo percepire il profumo di una rosa, per essere estasiati dalla sua essenza; o, addirittura, passare vicino ad una discarica di immondizia, per esclamare:” Oh mamma mia!... che cosa maleodorante è mai questa?!...” Cioè, i sensi, si risvegliano quando entrano, senza intermediari, in contatto con l'esterno, e allora, a questo punto, si manifesta il terzo anello degli Skanda, la “percezione”...

...I quattro elementi, i sensi - con le sensazioni che nascono dai loro contatti con il mondo oggettivo; e, quindi, la percezione, come dice Buddha.

Noi dipendiamo dai sensi, perché abbiamo immediatamente una reazione di desiderio, di attrazione per quella sensazione che proviamo, o di repulsione, per essa.

Vedremo che questi due poli - desiderio e repulsione - hanno una grande importanza nella vostra vita.

Vi ricordate quando abbiamo parlato della mente umidiccia, che rinvoltola tutte le sue nuove sensazioni, con il proprio subconscio, come il ragnetto imprigiona nel suo cuscinetto di saliva la povera vittima?

...Un cuscinetto pavloviano, che ha accumulato in sé tante antiche esperienze sensoriali, che stanno, lì, sotto il pelo dell'acqua.

E sono le paure che abbiamo, le angosce che fervono, che pulsano...i desideri repressi.

Esistono dei tomi, nelle biblioteche di psichiatria, per quanto riguarda la realtà ed il potere del nostro subconscio; che condiziona un pò tutti quanti...ed ecco che appare un secondo tipo di sensazioni...che nascono, allora, dal contatto della nostra mente con il bacino interno di ogni nostro complesso e di ogni nostra antica angoscia

Un cinque, sei per cento di sensazioni nuove, quotidianamente, si attiva come risultato del rapporto che i nostri sensi hanno con il mondo ...

Ma, oltre l'ottanta per cento delle nostre restanti emozioni si basa sulle sensazioni antiche, che emergono fuori dall'oceano profondo del nostro io.. dai nostri istinti mentali.... in sintonia con le esperienze nuove...

Sensazioni antiche attivate dai nostri desideri passati ...

...Il filtro umido della mente e dei suoi incontri costanti.... Ed ora la cosa diventa più interessante....

Gli Skanda, quindi, sono i quattro elementi; e sono anche i sensi, innestati in questi quattro elementi...

Perché, ovviamente, il tuo corpo, i tuoi organi, sono formati dai quattro elementi...ma, hanno la forma delle membra, del cervello...

E gli occhi ci forniscono la vista...le orecchie offrono l'udito....il naso, l'olfatto...la lingua, il gusto..... e....quel capiente sacco che racchiude tutto il nostro corpo - la pelle - fornisce la sensazione del tatto...

...E, finalmente, giungiamo al sesto senso: la mente, con le sue formazioni sottili...

I cinque sensi, aiutati dal sesto, la mente - che sta al centro di essi - producono le sensazioni, tramite il contatto con la realtà esterna; e, questo contatto, attiva pure i ricordi sopiti del nostro antico passato.

A questo punto, si attiva la percezione! Cioè, quando noi abbiamo attraversato, con il supporto di questi primi anelli - i quattro elementi, i sensi, e le sensazioni - un'esperienza, ecco che nasce in noi la percezione...

D'abitudine noi proviamo una prima repulsione, oppure un' iniziale attrazione per gli oggetti della nostra attenzione...

E, questo, perchè siamo sedotti verso le cose, originariamente, tramite una piccola sollecitazione interiore, che nasce, quasi sempre, in maniera sottilissima.

E noi, allora, entriamo in agitazione... perché desideriamo... ed ecco apparire i desideri...la brama...

Oppure, noi entriamo nello scontento...perché non proviamo desiderio, attrazione....ma, una repulsione verso delle nuove, sottili sensazioni...

O, anche, restiamo inerti; privi del minimo interesse per le cose.

Vedete che vivaci reazioni esistono nel corpo umano?...

E' proprio qui che inizia il viaggio delle esperienze umane, verso la sofferenza, o verso la gioia...

E' proprio qui che si determina la spinta verso rinascite future, oppure verso la libertà dal samsara...

Dopo la percezione, ecco nascere qualche cosa d'altro...

Nascono i pacchetti mentali... il pensiero...

Nasce il karma, perché, noi, in base a questa scala di valori, a questo scala di risonanze, finalmente siamo attratti da alcune cose e le inseguiamo... oppure, siamo respinti da altre e, quindi, fuggiamo da esse....

Di conseguenza, creiamo delle azioni...

Ecco, il karma; ecco, l'azione; ecco, le strutture mentali...

Vi ricorderete il detto tradizionale...? "...A ogni tua pensiero, segue un'azione; ad ogni tua azione segue un'abitudine; ad ogni tua abitudine segue un carattere; ad ogni tuo carattere, segue un destino..."

E qui, proprio qui, si produce il seme che noi pensiamo essere un io.....

Voglio farvi un piccolo esempio, che mostrerà l'inconsistenza di questo io...

...Mettiamo che qualcuno abbia espresso, fino a diciotto, venti anni, ventitrè anni, una vita abbastanza incolore, insapore e inodore... cioè, senza un lavoro, che gli desse autonomia...

E, poi, all'improvviso, venisse assunto da un'azienda, che lo abbia incanalato in nuove amicizie, in nuove abitudini, in una nuova vita.

Egli incomincia ad amare i suoi nuovi colleghi ed amici.. incomincia ad amare il suo lavoro... incomincia ad amare le sue abitudini, e, di conseguenza, entro un certo periodo di tempo, mano a mano, costruisce una fisionomia, un ego, che è nato in riflesso alle esperienze estratte dal recente impiego

...E' nato un io. E' nato un sé.

Ora, mettiamo che questa persona cambi attività e vada a farne un' altra...

...Si sgretolano le vecchie abitudini, i vecchi pensieri... e quei "pacchetti energetici", quel "continuum mentale", che era il vecchio io della persona esaminata, assume la forma camaleontica di un altro sé, di un'altra modo di manifestarsi.

Buddha, ripeto, ci indica che è proprio qui che il seguace del Dharma deve intervenire...

Come?

Vedremo...

Egli ci indica l'esistenza degli skanda..

Come abbiamo veduto, questi skanda, in ultima analisi, costituiscono l'essenza di ogni uomo e di ogni donna... Formano la base del loro corpo fisico, ritmata dai quattro elementi.

Poi, questi quattro elementi producono delle sensazioni, che abbiamo imparato a localizzare, annidate in ogni zona del corpo fisico.

Queste sensazioni quotidiane possono essere sia mentali, che materiali.

Esse nascono dai sensi; e l'uomo e la donna attivano un riconoscimento istintivo, in reazione a questo gioco dei sensi, dei rapporti tra la mente e il corpo...e così via..

Un riconoscimento che Buddha chiama percezione

La percezione provoca una precisa azione, che si muove, va incontro alle cose che desideriamo... e a questo punto i desideri crescono, crescono, crescono - fino a divenire quella brama, che lega al samsara...

Oppure, la percezione produce delle repulsioni...e si vive nel terrore, si fanno le guerre, si combatte...

Tutto nasce dal piccolo canto delle minute sensazioni... che, così, si dilatano, fino a divenire il complesso reticolo di tutte le situazioni umane.

Quindi, per ricapitolare...la sensazione crea la recettività, o la percezione; e da questa percezione nascono i pacchetti mentali, i pensieri, i ragionamenti, le logiche, le azioni tutte dell'individuo...

Ed è esattamente qui che nascono le abitudini...si rassoda una coscienza...un io.

I quattro elementi sono l'unica cosa tangibile, fisica, che voi potete toccare; ecco perché il corpo è importante, visto che le sensazioni, le percezioni, l'attivazione di una coscienza impermanente, sono tutti elementi molto fluidi....

Esiste, di conseguenza, la base articolata dei quattro elementi, con tutto ciò che nasce da essi...

A questo punto, la struttura degli Skanda è stata, in grosso modo, spiegata...e spero che vi abbia incuriosito il fatto, di come, in quattro spanne, in una misura così limitata (ciò che compone gli skanda), possano germogliare interamente la vostra felicità e la vostra infelicità.

Vi ricordate, quando, all'inizio di questo dialogo, parlavamo della pietra angolare, "dell'isola, oltre la quale non si può andare", dell'eterno presente, in cui Buddha immette l'uomo, perché egli possa controllare quei flussi, in cui era coinvolto, quando gli mancava, invece, il senso del qui e dell'ora; e da dove possa riuscire a sgranare e a dissolvere le sue "umidità mentali"?

Ecco... è una sfida che faccio a te, che mi ascolti....

Prova, saggia in te i punti deboli che Buddha sollecita, affinché escano alla superficie e possono essere vinti....

Vedrai che li riconoscerai, tutti, uno ad uno...

Allora, dicemmo che, solitamente, la massa degli uomini corre verso il passato, corre verso il futuro; però, stenta a stabilizzarsi in quella che viene chiamata la retta consapevolezza della dimensione, di cui fanno parte i suoi atti quotidiani. Codesta gente vive un po' addormentata

(ecco, perché, poi, viene chiamata “risvegliata”); vive sotto la spinta degli istinti....che, come un nido di vipere, sono sempre provocati dalle sensazioni, che abbiamo visto essere le figlie dei sensi, negli skanda....

E le sensazioni, alla fine, diventano un peso, un macigno nel nostro subconscio profondo.

....Che peso sostieni, tu, da parte di queste vibrazioni, che nascono dai tuoi sensi?.... che peso sopporti?...

Per tornare a noi, e per dimostrare come tutti i gli elementi del discorso di Buddha si saldino e si riuniscano, noi studieremo ancora un'altra tua debolezza... ossia, in che modo si sgranino, come i chicchi da una melagrana, queste tue sensazioni.... E da quali tuoi subconsci!.....

Anche qui scopriamo due direzioni - non del passato e del futuro....ma, verso dei desideri e verso delle repulsioni.

Tu, facci caso...

In linea di massima, annodi tutte le tue esperienze quotidiane, le sintesi dei tuoi incontri, in un ritmo di desideri, oppure in uno di repulsioni.

Desideri e repulsioni: due sono sempre le spinte che ti agitano, che ti muovono, che ti urgono.

Pensaci...

Dentro di te, con minore o maggiore intensità, con maggior o minore quantità tu ti esprimi sempre, o seguendo dei desideri, oppure spinto da repulsioni.

E' un'oscillazione costante che hai verso la vita, e verso te stesso...un'oscillazione, che diventa un'abitudine, a volte, dilaniante....

Il desiderio può trasformarsi in quella scimmietta, dai denti aguzzi e che ti morde il fianco...

Quando esso non è una pulsione naturale, un istinto normale si fa pericoloso

E, però, se io sento dire da un amico, oppure da un'amica, che seguono il sentiero mistico - “Strapperò dalle viscere il desiderio, perché avversario della mia vita...” sottolineo loro che esistono due tipi di desideri: un desiderio sano, un desiderio d'amore, un desiderio di uscire dalla sofferenza... ma, anche, il desiderio di desiderare...che si trasforma in quella scimmietta con i denti aguzzi, quando ti spinge sordamente....quando è passionalità cieca....

Come anche la tua paura, o l'oscillazione delle tue contrarietà, quando sei schiavo del no, e fuggi da certe situazioni, sempre e comunque.

Ecco, ancora, il perchè Buddha ci indichi tutto il mondo del desiderio “assetato”, tutte le repulsioni, che ci agitano, e che ci introducono nel corridoio della sofferenza.

Una sofferenza, che può essere cieca, sorda, costante, strisciante...

E considerato che tutto ciò nasce dalle nostre sensazioni, risulta, a questo punto, categorico che noi si conosca il corpo - che ne è la radice e la causa prima della nascita...

Un corpo che sappiamo non essere soltanto materia, ma anche la misteriosa vibrazione cosmica dell'energia unica.

Ci troviamo di fronte alla grande rivelazione di Buddha!...

E' da questo nido che nasce tutto il nostro futuro; e da lì che provengono le spinte che ingigantiscono sempre più, e ci agitano, e ci portano e ci trattengono nel mondo di Samsara.

Tengo molto a che voi capiate la congruità di ogni frammento del messaggio di Buddha, che - vedete? - man mano diventa unitario. Egli ci indica la nascita, la fonte del samsara, nell'uomo....

E voi sapete che tutti i più grandi fiumi hanno, in effetti, una piccola sorgente...

Se vi recate alle loro sorgenti, noterete che, spesso, sono soltanto una pozza, che gorgoglia continuamente; ma, non molto grande...

Così, studiando il segreto, il punto misterioso e occulto che ci sottolinea il Buddha (le sensazioni corporali - nel quintuplice arazzo degli skanda), noi scopriamo una vena... La vena del tuo eterno agitarti e di tutta la tua sofferenza... Impareremo, allora, ad essere consapevoli di ogni nostro atto, nel suo primo baluginare quotidiano...

E dovremo anche imparare - come quella persona che mette l'orecchio sulla conchiglia e ne rapisce la vibrazione del mare - a percepire ogni nostra sensazione interna...

Man mano, allora, arricchiremo questo nostro qui e ora, con la consapevolezza quotidiana, mentre ascoltiamo e seguiamo ogni nostra sensazione...

Vedremo i nostri sensi riscontrarsi con le esperienze esterne e donarci dei messaggi, che impareremo a conoscere...

E familiarizzeremo, in un primo momento, sia con i desideri che con le repulsioni - senza seguire con bramosia i primi, o fuggire, impauriti, dalle seconde.

Uscendo da qui, dopo avere ascoltato questi dialoghi, ti esorto a seguire ogni tua pulsione interiore...

Constaterai, allora, quanto tu sia, alla volta, repulsione e attrazione... attrazione e repulsione....

...Fai in modo che queste sensazioni non vengano dimenticate... non si vadano ad annidare all'interno del tuo subconscio... fa in modo che ciò non accada....

Buddha ci insegna a diventare testimoni equanimi, momento per momento, delle nostre esperienze giornaliere, apprendendo da esse la loro natura impermanente...

In tal modo, ogni nostra sensazione smetterà di attivarsi nelle sue due abituali direzioni, di attrazione e di repulsione.

Dobbiamo incominciare a essere gli osservatori di noi stessi, penetrando l'essenza di questo sentiero, breve ed inciso nella roccia, che sono gli Skanda...

Dobbiamo finalmente comprendere come sono fatti, e guardare i nostri atti, anche i più minuti, mentre li viviamo. Ciò vuol dire essere consapevoli di sé, della natura che ci circonda, e percepire ogni più flebile nostro desiderio.

Quando noi spieghiamo le quattro verità, e mentre parlavamo della sofferenza, dicemmo che sono tre i suoi aspetti.....

Esiste, difatti, la nostra sofferenza; ma, noi siamo anche la sofferenza universale, vibriamo come sofferenza universale, siamo la sofferenza degli altri.

Ebbene, quando fu illuminato e si trovò a contatto con il fenomeno della sofferenza. Buddha la realizzò e disse: "...Io la vidi!.."

E, con lui, noi capiamo che la sofferenza dovremo conoscerla e vederla nella quotidianità del nostro qui ed ora....e dovremo entrare in essa, fino consumarla in noi e vederla esaurita...

"La vedo...entro in essa...è esaurita..."

Ecco le indicazioni che egli ci dà, e....se seguirete questi consigli... questa strada di introspezione profonda, diverrete, ben presto, come dei lupi, che rizzano le orecchie nella brughiera, quando sentono un rumore...

E così farete ogni volta che una sensazione nascerà in voi...e voi la riconoscerete...

La sofferenza dobbiamo ospitarla in noi....e se proviamo repulsione verso una situazione, viviamola, accettiamola, non allontaniamola, non intensifichiamo queste oscillazioni costanti del nostro io, verso una situazione, verso una persona o altro....

E' come quando, io - mi ricordo - da ragazzino, scioglievo lo stagno e mi piaceva vedere le forme che faceva questo stagno, quando ne gettavo le goccioline bollenti nell'acqua, e lui.... shhhhshhhhshhhh!... assumeva delle forme fantastiche....ma, perdeva la forza, diventando freddo....

...Così noi, in ogni nostro atto repulsivo - e ve lo dico per esperienza - non dobbiamo più attivarci contro le situazioni che ci creano le repulsione, ma dobbiamo accettarle nel nostro io, quasi che il nostro io fosse l'acqua, ed allora questa repulsione, questa opposizione che abbiamo, verso una persona, o una situazione qualunque, si decomporrà, proprio come si decomponeva la goccia di stagno che, da bambino, gettavo nell'acqua.

Per ogni vibrazione di odio, sin dalla minima espressione, Buddha dice: "...Assorbila in te... non reagire... siine testimone ... non l'andare a cercare e non la cacciare... ma, assorbila in te...La prima volta che proverai una sensazione di repulsione, guardala negli occhi... accettala... fa che essa si sciogla nel tuo grande io amoroso..."

"...E così anche per il desiderio.... guardalo, non lo seguire....posalo, in un canto... non esserne coinvolto... Adopera le cose che ti danno desiderio, fino a quando ti servono....ma, dopo, abbandonale, senza alcuna nostalgia.....Sii testimone delle tue sensazioni...."

Questo è il metodo che vi insegna Buddha, per imparare a svincolarvi dalle sensazioni...senza che esse vi coinvolgano...

Dopo di che, voi sarete lì, proprio davanti alla tana della serpicina...e non appena essa uscirà, vedrete che vi passerà sulla mano, senza mordervi...

Non farete del male a questa serpe dalla doppia testa - la repulsione e il desiderio - e sarete solamente gli spettatori della sua presenza...

Vi prego di credermi....

Quando voi restate semplici osservatori delle cose, esse passano ...sono impotenti....non vi coinvolgono....

Ma, se le situazioni svegliano i nostri istinti, le nostre paure, le brame.... nasce un'oscillazione....

“... non la vogliamo, non la vogliono, quella data cosa....ne abbiamo paura, ne abbiamo paura....non la vogliamo, non la vogliono!”

..E noi soffriamo, e alimentiamo questa angoscia...

...oppure, proviamo un desiderio, e, poiché non lo possiamo realizzare e smaniamo, determiniamo una lacerazione nel nostro animo....e soffriamo... soffriamo...

...o, se realizziamo il desiderio.... ne vogliamo ancora di più...

Ricordatevi, allora, della seconda, Nobile, Grande Verità.... “La sofferenza nasce perché c'è il desiderio. Perché noi siamo attanagliati, siamo dominati dal desiderio....”

...E, a questo punto, noi dobbiamo guardare il desiderio... ogni nostro desiderio... ed accettarlo come se fosse un nostro amico, senza andargli contro...Ed anche l'angoscia... senza temerla....guardarli tutti e due, dialogare amorevolmente con essi... divenire degli spettatori illuminati di queste nostre sensazioni interiori...

Testimoni abituali e “non interventisti” su quanto nasce in voi..

Vedrete che, con il tempo, le acque si tranquillizzeranno, e quelle tensioni interiori, quegli aguzzi smembramenti che avevate, perché intimoriti da una determinata situazione, o pieni di desiderio per un'altra realtà, si tranquillizzeranno.....

Nel nostro quarto dialogo ho voluto dimostrarvi come il Buddha, indicandovi gli Skanda, o gli anelli che compongono la vostra essenza quotidiana, abbia posto il dito su quanto di più delicato e sensibile esista in voi; ma, anche, di pericoloso.

Tenetelo a mente.

Nel dialogo abbiamo studiato ed approfondito gli aspetti della retta consapevolezza, che fanno parte dei tre gradini dell'androne della concentrazione nell'Ottuplice Sentiero (retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione)

Abbiamo approfondito la retta consapevolezza nell'eterno presente del qui ed ora, che deve avere il seguace del Dharma, come indica Buddha; abbiamo, poi, studiato l'interdipendenza, di ogni

essere e di ogni cosa; il rasoio di Okkam, che elide ogni punta nell'universo, rappresentata dal maggior e dal minore, e che unisce il tutto in una fusione incomprensibile, ma chiara e precisa.

Abbiamo, ancora, esaminato la realtà che ti compone - che compone ogni individuo; cioè, gli Skanda

....Tu sei formato da quattro elementi, dai sensi, dalle percezioni, dalle funzioni mentali e dall'azione; dal karma e dalla nascita di una coscienza, di un continuum mentale: gli Skanda.

Nel prossimo dialogo, analizzeremo la meditazione Samatha, quella che la maggior parte delle persone, oggi, esegue...

Vi sarà spiegata la meditazione sul respiro naturale, che tranquillizza, che dona forza e concentrazione, come ci ha insegnato Buddha; vi sarà rivelata una meditazione misteriosa, ma vigorosissima, sul corpo fisico - la meditazione Vipassana.

E termineremo, con una conclusione riassuntiva di questo magnifico viaggio, che noi abbiamo fatto nella Saggiezza e nell'Illuminazione di Buddha Sakyamuni.

Mi rifugio nel Buddha, mi rifugio nel Dharma, mi rifugio nel Sangha.

- Quinto dialogo -

I principi delle meditazioni samatha, sul respiro e vipassana

Riassunto di quanto detto, nel precedente dialogo, sull'Ottuplice Sentiero (01,11) - La Meditazione Samatha (quella seguita dalle Scuole Mistiche di ogni tempo). Cosa è? (02,49) - Perché Buddha non l'accetta, affermando che essa non porta alla pace finale? (03,31) - La meditazione samatha e quella vipassana sono due facce della medesima moneta (04,20) - I cagnolini che rappresentano la meditazione "samatha", davanti all'abitazione della voce narrante.. (07,00) - L'attrazione che ognuno ha verso persone e fatti che predilige e le repulsioni che nascono verso realtà che non si gradiscono avranno grande peso sul tipo della meditazione scelta (08,35) - Questo continuo oscillare del mondo interiore causa una profonda stanchezza in tutti, e solo il metodo della vipassana potrà dare, infine, riposo interiore ai meditanti samatha (10,00) - La differenza tra i desideri naturali della vita e la bramosia che distrugge, frammento dopo frammento, gli animi delle persone passionali (11,10) - Le repulsioni sono "oggetti psichici"; se riusciamo ad ospitarli nel nostro animo, trattenendoveli con amore e simpatia, essi arriveranno a sciogliersi del tutto ed a sparire (14,00) - L'esperienza personale di chi narra, in proposito (14,40) - Il grande dono della Dottrina di Buddha e di fare convergere in noi gli estremi dell'armonia e della disarmonia, trascendendoli e rendendoci liberi da essi (16,40) - La vera pace la si prova accogliendo la vita, sia negli aspetti apparentemente contrastanti, che in quelli favorevoli; e divenendone, così, testimoni senza intervenire a cambiarne la natura (18,00) - Solo a questo punto, dopo questa nostra introduzione, possiamo farvi comprendere i lati positivi e quelli negativi della meditazione samatha (20,19) - Il "rifugio dorato" che il mistico samatha costruisce, allorché inizia la sua meditazione. La meditazione samatha privilegia ciò che è desiderabile, formale, perfetto; al contrario della meditazione vipassana, che accoglie in sé, contemporaneamente, l'aspetto oscuro e quello luminoso delle cose...Ma, se si sceglie una polarità definita dell'esistenza, ci si dovrà sempre aspettare che l'oscillazione del pendolo passi, quando giunge il momento, a quella negativa. Quindi, il castello di cristallo che il meditante samatha costruisce, durante la sua introspezione aristocratica, si frammenterà, prima o poi, quando verrà colpito dal maglio "scomodo" della realtà esterna. Il rifugio montano non reggerà, durante il vorticoso soffio del vento esteriore. Vipassana, invece, ospitando "la realtà, così come essa è", è destinata a rimanere stabile, in questa sua

posizione, che non predilige nè il positivo, nè il negativo; nè la pace, nè la tempesta (21,00) - Gli "artisti" della meditazione samatha (22,00) - Utilizza samatha chi è ancora pervaso dalla ricerca della consolazione e dalla fuga dei contrasti esistenziali (23,00) - Samatha: la gabbia di cristallo - Ajahn Cha, il grande "costruttore" di monaci theravada, diceva, di essa: "Colui che l'adotta lascia, di solito, la sua pace sopra il cuscino di meditazione"(24,20) - L'esemplare icona descrittiva della meditazione samatha, con i suoi lati positivi e negativi, nella lettura di un breve scritto di Ajahn Sumedho, monaco theravada di grande autorità spirituale (27,50) - Cosa bisogna comprendere per potere fluire naturalmente dalla meditazione samatha a quella vipassana? (33,20) - Interrompere la fuga verso il passato, lo slancio verso il futuro e porre stabilmente il piede nell'eterno presente; abbandonare la ricerca della gratificazione interiore, ad ogni costo ed il timore, la fuga dai contrasti esistenziali costruisce la prima base angolare per iniziare la meditazione vipassana (34,20) - "Io insegno solo una cosa:"Cosa è la sofferenza e come uscire da essa" (Buddha) (35,00) - Le parole del grande buddista italiano Corrado Pensa (37,00) - L'esempio delle 2 frecce. Il ferito, che reagisce emotivamente e disordinatamente al dolore provocato, in lui, dalla prima freccia soffre due volte, come se lo avesse ferito un secondo dardo (37,30) - Chi sa meditare riesce ad eliminare il ruminante secondo dolore, creato dalla mente, grazie alla sua stabilità mentale, alla sua non reattività, al suo non attaccamento (38,00) - Questo è l'atteggiamento abituale del seguace della Via del Dharma: il meditante vipassana (38,30) - E né egli si sente attratto dall'altro suo aspetto mentale; ossia, verso ogni tipo di cieche attrazioni verso esteriori passionali disordinate (39,20) - Il famoso Sutra di Buddha sulle due frecce (42,10) - Chi vuole sfuggire al dispiacere cerca di dimenticarsi nel piacere; e, ben presto, nasce in lui - o in lei - un condizionamento al desiderio. E scatta, allora, la trappola della catena e della rinascita (43,20) - Il meditante vipassana impara a rimanere equanime e distaccato quando appaiono in lui sensazioni piacevoli, spiacevoli, o neutre. Ciò lo porta a rimanere, alla fine, disgiunto dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla morte, dai turbamenti, dalle sofferenze...(46,00) - A questo punto del dialogo si stanno per insegnare i principi della meditazione corporale vipassana (46,30) - La meditazione samatha viene comunque praticata dal buddista, lì dove gli sia necessario fermare la sua mente e concentrarla, nel tempo e nello spazio (48,00) - Spiegazione dettagliata della tecnica meditativa sul proprio respiro naturale, come è stata insegnata dal Buddha (48,30) - Il proprio respiro inalante ed esalante non avviene ieri, né domani; ma, proprio in questo momento: ossia, nell'eterno presente: Il segreto della meditazione sul respiro naturale è, quindi, un approccio al personale "qui ed ora"; - o, se vogliamo, rappresenta un "accordare" la propria tonalità sul diapason della consapevolezza dell'eterno presente (52,15) - La respirazione naturale è l'unico elemento degli esseri senzienti che unisce conscio ed inconscio - L'attenzione vigile e consapevole, portata quotidianamente sulle minime situazioni vissute, sarà l'acciarino che fa scoccare la scintilla della realizzazione cosmica (1,00) - Il pranayama, tecnica di antica padronanza delle energie praniche (1,02) - Il respiro naturale è la più pura incarnazione del principio dell'impermanenza delle cose. Il respiro nasce (aspirazione); raggiunge il culmine della massima tensione; quindi, muore (espirazione). E così via (1,03) - Ogni vostra respirazione naturale è una piuma dell'uccello magico dell'eterno presente (1,07) - Corrado Pensa ci illumina, molto brevemente, sulla tecnica della meditazione del respiro naturale [la meditazione di consapevolezza] (1,08) - L'atteggiamento meditativo perfetto (vipassana) si manifesta come immobilità ricettiva, flessibile e trasparente (1,13) - E quale atteggiamento meditativo è più ricettivo, immobile, flessibile e trasparente dell'osservazione spoglia del nostro respiro naturale? - "Inspirare, sapendo di inspirare; espirare, sapendo di espirare. Nulla di più". Questa è la più antica e acuta pratica di meditazione sul respiro (1,15) - Ora, qui, si accenna alla "meditazione camminata" - poco usata in occidente, così come è molto seguita in oriente (1,19) - Si conclude l'insegnamento della meditazione samatha e delle sue due cuspidi: la meditazione sul respiro naturale e quella camminata - Adesso, proseguiamo, esponendovi l'antica tecnica vipassana (1,22) - Il meditante samatha innalza costantemente una sofisticata costruzione mentale, imprigionandosi sempre più sotto il peso dei feltri trasparenti e dotti, costruendo così karma costante, per le sue prossime rinascite (1,23) - Il meditante vipassana accoglie in sé, come testimone pietoso, la realtà di tutti gli opposti, così come li incontra nella sua vita e fa scorrere su di essi solo il suo raggio mentale, senza interferenza alcuna con la vita stessa; anzi, aromatizza d'amore e di armonia, lì, dove fluisce la carezza del suo raggio di consapevolezza interiore (1,24) - Questa vigilante attenzione impersonale ed amorevole libera karma, piuttosto che crearne (1,28) - Nel meditante samatha la "stretta interiore" è una condizione "sine qua non" che egli porta sugli oggetti della sua attenzione; il meditante vipassana, invece, plana e carezza gli oggetti e le situazioni, entrando in sintonia con la loro struttura più intima, senza alcuna interferenza personale (1,29) - E' concretamente e sperimentalmente vero che il buddista non cessa mai la sua meditazione, durante la giornata, mentre tiene attiva la sua attenzione consapevole su ogni atto che egli vive e su ogni pensiero che egli pensa (1,31) - La meditazione terapeutica corporale è il risveglio di sensazioni, su ogni parte del corpo e in ogni organo, molte delle quali annidate in esso addirittura da vite e vite.

Portate alla luce, queste sensazioni si sciolgono alla luce del “qui e dell'ora” e svaniscono, portandosi via angosce, desideri, paure e blocchi mentali - I due tipi di sensazioni che rappresentano, in noi, il nodo e il seme della sofferenza e delle rinascite future sono quelle del desiderio intenso e della repulsione (1,32) - La meditazione vipassana estrae dal subconscio tutte le sensazioni sopite - e serve proprio a questo (1,33) - Cosa accade esattamente durante la meditazione corporale vipassana? (1,34) - Ogni volta che vipassana torna a “carezzare” con il raggio della sua consapevolezza mentale una sensazione questa perde un poco più di forza; sino, ben presto, a svanire del tutto (1,36) - Il Buddha ha scoperto la soglia, oltre la quale si può vivere del tutto liberi da ogni prigione mentale e ci ha dato gli strumenti per aprire queluscio (1,38) - Alla tua morte quale sensazione potrebbe essere la risultante, o la forza conduttrice alla tua prossima rinascita? - Ma, noi non vogliamo rinascere! (1,40) - E Buddha ce ne offre la possibilità sperimentale - Nel Satipatthana Sutra (“Il Sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza”), Buddha insegna la grande tecnica della meditazione vipassana corporale e quotidiana. Qui, ne vengono recitati i pregnanti concetti basilari(1,41) - (nella prosecuzione del Dialogo saranno lette, praticamente, tutte le parole di Buddha, mentre Egli espone la tecnica della meditazione corporale vipassana - anche se molti dei principi fondamentali di questo metodo introspettivo sono stati già toccati, in precedenza) (1,45) - Confidenze del narrante agli ascoltatori, riferite all'effetto che la meditazione vipassana ha avuto, nella sua pratica personale della stessa (1,56) - La Retta Concentrazione è l'ultimo gradino dell'Ottuplice Sentiero, i cui contenuti, ora, vengono approfonditi (1,58) - A questo punto del dialogo, i significati dell'Ottuplice Sentiero sono stati completamente approfonditi, in tutti i loro chiaroscuri (1,59) - Se noi applicheremo, sperimentalmente, su noi medesimi le verità che Buddha esprime nella Sua Dottrina - e che abbiamo appena terminato di approfondire, in questo quinto Dialogo - potremo, come l'Illuminato ci ha promesso, trovare la libertà dalle future rinascite, sin dall'attuale nostra vita (2,00) -

Bentrovati!

Questo è il nostro quinto dialogo, che si sviluppa nel fresco, nel ristoratore argomento del cammino del Dharma. L'insegnamento del Grande Illuminato. Noi riprendiamo, adesso, il pieno contenuto della retta consapevolezza. Cioè, del secondo scalino, contenuto nel terzo androne - androne della Concentrazione - dell'Ottuplice Sentiero. Quindi, questo è il penultimo scalino dell'Ottuplice Sentiero.

Non riproporrò quelli che sono gli scalini restanti ed i loro contenuti. Ripetiamo, però, molto brevemente, ad onore di chi voglia rinfrescarsi le idee, che le Quattro Nobili Verità, spiegate nel nostro secondo dialogo, contengono l'Ottuplice Sentiero, racchiuso nell'ultima di esse.

Noi sappiamo che Buddha è venuto ad insegnare che esiste la sofferenza, ed a fare in modo che noi ce ne rendessimo conto; che la sofferenza ha un origine; che essa può cessare; e che c'è una via d'uscita alla medesima.

Questa via d'uscita è l'Ottuplice Sentiero, il quale consta di otto codificazioni: la retta comprensione e la retta aspirazione, che fan parte dell'androne di coloro che hanno la saggezza nel cuore.

Poi ci sono: la retta parola, la retta azione, e i retti mezzi di sostentamento, che appartengono alla estrinsecazione della moralità del seguace del Dharma; ed infine, e qui ci troviamo nel terzo androne, della concentrazione, che contiene praticamente le tecniche meditative che ci ha dato Buddha: il retto sforzo, la retta consapevolezza (che abbiamo analizzata, a fondo, nel passato dialogo) e la retta concentrazione.

Ovviamente, miei cari amici, qui, ho appena accennato alla composizione dell'Ottuplice Sentiero; ne abbiamo, però, parlato a fondo nel terzo dialogo e anche in quello passato, il quarto.

Nei dialoghi, magari, si è avuto, forse, l'impressione che noi si desse poca importanza alla meditazione Samatha; cioè, a quella meditazione che, per secoli e per millenni, è stata seguita ed è seguita dagli spiritualisti, dalle scuole iniziatiche, dalle scuole indiane dello Yoga e così via.

Fu proprio la scuola a cui si rivolse Buddha, quando uscì dal suo palazzo, incontrando i due grandi guru, che gli insegnarono un sistema di meditazione che, in nuce, era proprio questa Samatha.

Egli, tuttavia, non accettò tale forma di meditazione perché non dava la pace, la libertà definitiva.

Devo, però, dire che - come già ho accennato - in effetti non è che la meditazione Samatha, quale voi avete sempre fatto, non abbia valore; anzi, io stesso sono il risultato di questa meditazione, poiché, per anni, l'ho studiata e, quindi, provengo da essa, pur essendomi, adesso, calato in pieno nel metodo Vipassana.

Insisto, allora, a dire che non si abbandonano i sistemi passati... non sono sbagliati i vari sentieri che, poi, approdano a quello centrale di Buddha.

Si tratta di una moneta, che ha due faccette.

Una è la meditazione Samatha e l'altra la Vipassana; l'una non può coesistere senza l'altra.

Ecco, questo è importante affermarlo.

Solo che, così come affermai che Buddha è venuto a collocare l'ultimo tassello in un arazzo, in un mosaico di trascendenze - che era vuoto di quel tassello - in tal modo la Vipassana completa il mestiere, la professione dello spiritualista.

Per comprendere la natura della meditazione Samatha, dobbiamo riprendere l'argomento delle due direzioni della nostra mente.

Abbiamo visto, nel passato dialogo, che, in effetti, ognuno di noi, prima di essere avvertito dell'errore che sta compiendo, ha una mente che segue un medesimo binario - e lo fa automaticamente - da centinaia e centinaia di rinascite...

Essa privilegia, fedelmente, due direzioni...

Cerca sempre, per istinto profondo, quanto le piace e la consola. Cerca dei rifugi, nella sua quotidianità, e nei continui "sì" della vita, e vi ci si nasconde, vi ci si adatta... Vi ci si accomoda ben benino...

Ciò rappresenta ben il desiderio, le attrazioni della vita; e mi pare abbastanza logico, tutto ciò... fino a un certo punto. Voglio farvi un esempio, che vi aiuterà un po' a capire.

Personalmente, io abito in una villa un po' isolata, e, a sistema buddista, custodiamo varie animali; cioè, noi abbiamo tre cagnolini, ospiti fissi del nostro giardino, i quali vivono, però, fuori, nella strada...

Diamo loro da mangiare, li trattiamo bene e li amiamo. Abbiamo anche dei gatti...

I tre cagnolini, quasi sempre, “offrono il tè” ad altri confratelli della strada...per cui, qui fuori, c'è, spesso e volentieri, un certo movimento...

Anche le nostre macchine sono disposte fuori, nella via.

...Ora, succede che questi cagnolini, quando fa freddo, si vadano a nascondere, a sistemare sotto le auto, appena parcheggiate e con il motore ancora caldo...

E' proprio un'organizzazione personale di buona vita, che hanno escogitato....

Quando uno di noi esce dal portone di casa, i cani vengono via da sotto le auto....facendo un pochino di fatica, ansimando...e scodinzolando....

Infine, allorché, a tua volta, entri in una di esse e metti in moto, ecco che loro si rifugiano, nuovamente, sotto il ferrame caldo ed ospitale....

Sentite, non credo che sia molto diverso questo sistema dal nostro cercare rifugio in tutto ciò che ci consola...

...Noi siamo proprio come i cagnolini di casa mia...

Istintivamente andiamo a cercare quello che ci piace... la gente che ci dice di “sì”...e che ci ripete che siamo bravi... che siamo, forse i migliori...e noi, magari, la tocchiamo e diciamo: “...senti, non ho capito bene, cos'hai detto?..”

“Che sei il migliore...”

“Ah, veramente?... Ripetilo un'altra volta...”

Ovviamente, sto scherzando...ma attenzione, non tanto!..

Questa, è una direzione verso cui va la ricerca di conforto mentale alla nostra quotidianità.

Poi...poi abbiamo un'altra direzione, e che è esattamente opposta; ossia, di rifuggire ciò che ci crea delle turbative...

Voi sapete che è così! Quanto ci da delle repulsioni lo vogliamo almeno distruggere mentalmente... o, scappiamo da esso con eleganza....

Ci defiliamo, in effetti, da persone, da situazioni, da pensieri che rappresentano, anche alla lontana, delle noie, e che ci angosciano...

...Questa è la prova dell'attrazione che abbiamo verso il desiderio, e dello scontento nel fuggire le repulsioni...

.....Desiderio e repulsioni...

Noi viviamo costantemente in tale ritmo....attratti dal desiderio e fuggenti la repulsione.... attratti dal desiderio e fuggenti dalla repulsione... Non abbiamo pace...

In effetti, Buddha dona anche un' enorme tranquillità interiore, perché sono inutili tutti i sistemi di relax, di rilassamento ecc. che ci propongono da ogni parte...

Essi offrono, sulla buccia degli individuo e, solo in modo periferico, un po' di riposo...

Tuttavia, noi continuiamo a sostenere, quotidianamente, una nostra stanchezza costante.

Perché, alla fine, logora questo andare verso le cose, passionalmente, ciecamente, e cercare sempre nuove litanie, nuove poesie di desiderio da emettere...con uno sfrigolio costante interiore...

Ed ecco, allora, intervenire Buddha, che ci aiuta a spezzare tanta oscillazione feroce...

Il vero relax avviene solo quando abbiamo estratto via, come un cuscinetto di serpicine viventi, da dentro di noi, la fluttuazione costante, che ci opprime da diverse vite.

Questo ci offre Buddha!

Noi, adesso, stiamo facendo un riassunto di cose già dette nei dialoghi precedenti.

L'Illuminato non ci dice di liberarci, ovviamente, dai desideri...

Io, ripeto, ho un po' il timore di coloro che credono sia giusto vivere come delle mummie: freddi, alteri, privi di aspirazioni...

Impossibile!...

Ci sono i desideri logici nella vita, e ne possiamo fare una lista: il desiderio di cultura spirituale, il desiderio di libertà, il desiderio di amare, il desiderio di migliorare, di seguire la via del Dharma - che è dolce all'inizio, è dolce al centro, è dolce alla fine.

Desideri leciti... non avidi.

Il desiderio avido, che è la bramosia, non deve far parte del mondo interiore di una donna e di un uomo, che abbiano assaporato l'assoluto, pulsante e indicibile non sé, al centro delle cose.

Ed ecco, allora, che Buddha ci dice di sospendere il desiderio, per le cose. Ma, che significa, ciò?...

Ricordate l'esempio che abbiamo fatto, a proposito dell'orologio, no? Dicevamo che l'orologio ci è utile durante la giornata; ne vediamo l'ora, non manchiamo agli appuntamenti, e così via...

La sera, poi, quando noi andiamo a dormire, ecco, lo sfiliamo e lo deponiamo sopra il comodino....

Così deve essere per il desiderio delle cose. Noi dobbiamo deporli, i desideri, staccarci da loro e utilizzare, al momento opportuno, solo quelli che sono normali, leciti.

Molto bello quanto ci insegna Buddha, quindi...

Voglio darvi anche una partecipazione personale, una testimonianza, a proposito delle repulsioni che abbiamo per le cose della vita...

Rimanendo, ben si intende, sempre sul piano psichico, chi di voi non ha provato angosce, paure, che fremono sotto il pelo dell'acqua del vostro subconscio?...

Chi non è stato coinvolto da quella abitudine a restare leggermente angosciati, in genere, durante la giornata; a provare un'impalpabile timore, a prescindere dall'innescò che può darvi un'ideazione mentale, un pensiero, un ricordo...

In genere si vivono le proprie giornata, sottilmente timorosi - di cosa?..

Non si sa...

Ed allora, utilizziamo l'antico antidoto theravada!...

E piuttosto che avere una repulsione verso questi stati d'animo - al pensiero che dobbiamo incontrare qualcuno che non ci piace, o che stiamo per vivere una situazione sgradevole - è molto bello ospitare questa sensazione nel pieno del nostro cuore, nella nostra realtà interna, quasi con simpatia, ecco....

Le repulsioni sono degli oggetti, amici miei!... sono degli oggetti!..

Ricordate quando dissi che da bambino mi piaceva sciogliere lo stagno e colare quelle gocce nell'acqua, che subito sfrigolava "sfrrrr, sfrrrr" ...ed allora lo stagno diventava privo di vita, freddo, assumendo delle strane forme, che tanto piacevano a me ed ai bambini, miei amichetti?...

Ecco, se noi accettiamo...assorbiamo nel nostro cuore ogni situazione che non ci piace... col suo sfrigolante sapore di limone, vi garantisco che le paure, le angosce, così abbracciate - come simbolicamente, faceva San Francesco col lebbroso - così assimilate in noi, si estinguono...

Ve ne do io piena testimonianza! Io vi do la mia parola di galantuomo che questo metodo funziona.

Personalmente, ho provato, per quanto riguarda le piccole angosce, i minuti e costanti problemi psichici, a non temerli più, a guardarli, a conoscerli; ad accarezzare loro il capino, come a dei bambini... (e sono, a loro modo, dei bambini, dei nostri figli, queste angosce....)

Di conseguenza, vi posso garantire che esse perdono il loro aculeo, perdono il loro potere...alla lunga...

Se le amate, in voi... e le assorbite, all'interno del vostro animo... si dissolveranno

Ed allora, durante la nostra giornata, quando saremo sempre presenti, nel qui e nell'ora, e vedremo, da quella dimensione, il nostro mondo interiore assalito, all'inizio, da tali problemi, da tali repulsioni... che, gradatamente, però, sfioriranno e si decalcificheranno.... perché noi li terremo in mano, carezzandoli come si accarezza un piccolo uccellino, con simpatia (e, questo, si può fare!...); e quando noi depositeremo i desideri, senza che questi ci avvolgano nelle loro spire...fino a vedere apparire, finalmente, l'alba della tranquillità, nell'equilibrio fondamentale nelle cose (è inutile che vi ripeta il concetto del "non sé")...un equilibrio che, in altri termini, è

detto “tra gli opposti”... allora, capirete che Buddha non propone verità nuove...ma, rigenera l'antico, come sa fare solo lui!....

Allora si sveglierà in voi l'occhio perforante del seguace del Dharma.

Perché vedrete le cose così come sono, attorno a voi, sia nella loro connotazione disarmonica, che in quella armonica.

Ecco....gli estremi...

Li accetterete esattamente come sono

Quando voi avrete afferrato il senso globale delle situazioni, così come si presenta nella sua confusione, nella sua disarmonia e nella sua armonia, proverete l'indicibile esperienza della fusione di ogni opposto, in voi, e capirete che la realtà è così che va accettata... senza predilezione per un alba serena e una spiaggia tranquilla, e senza fuggire quanto ci sembra una tempesta...

Perché anche le tempeste sono belle!..

A me piace l'odore e il sapore della pioggia...a me piace, quando sento, lontano, un tuono che vibra, così come mi piace anche la pace di un boschetto... con i suoi uccellini ed i grilli...

Ma, tutte e due le realtà fan parte della vita; ed ecco perché Buddha ci dice di accettare le cose così come sono, senza escludere alcuna situazione dall'esistenza interiore ed esteriore..

La realtà va vissuta come essa è...

Questa è la visione ineffabile che dona la pratica vipassana.....

Vi garantisco, amici miei, credetemi.... per quanto possa sembrare paradossale, la vera pace la si prova divenendo scarni testimoni nella vita; ospitando la vita in sé, sia nei suoi aspetti tempestosi, che nei suoi aspetti tranquilli. La vita com'è, come tu la prendi,...diviene la realtà, il volto esatto della pace.

Il monaco buddista ci insegna questo, camminando con la sua ciotola, attraverso il mondo....

Non si difende dalle tempeste...perché non ne ha più in sé...

Non è attratto dalla oscillazione che riguarda i desideri...

Se voi, con il pensiero, evitate sempre le scarmigliate bellezze esistenziali - le tempeste della vita - che potrebbero mentalmente rappresentare una vostra turbativa, una vostra repulsione...e se, poi, nel contempo, andate a rifugiarvi soltanto nelle tranquilli oasi del desiderio...per cercate di difendervi dalla tempesta, non avrete mai pace,...

Invece - come fare a spiegarvelo? - quando viviamo, guardando, direttamente, il mare che si procolla, e va a spumeggiare contro rocce, ecco noi assorbiamo il sapore di verità in tutto...

Noi, a questo punto, non ci difendiamo da nulla... restiamo aperti e viviamo con acutezza la vera realtà Vipassana... la vera, retta consapevolezza delle cose, proprio come esse si mostrano.

Giunti qui, amici miei, sono convinto che l'introduzione è stata adatta a farvi capire i lati positivi e negativi di Samatha.

E' importante, che si impari a concentrare la propria mente...

A noi - che siamo degli antichi meditanti, - hanno insegnato a stabilizzare le essenze mentali su di un oggetto, in modo tale da essere padroni di una stabile concentrazione.

Poi, tramite quel potere mentale che avevamo sviluppato, abbiamo cominciato a costruirci dei castelli trasparenti di cristallo interiore, ad erigere l'intera visualizzazione della nostra vita... Però, solitamente, quando un mistico - perché di ciò stiamo parlando - si pone in meditazione, egli si costruisce un cunicolo, un rifugio dorato...

Egli esalta ed ama la forma, pur se magnificata...

Infatti, di solito, medita sulla figura del guru, medita sulla radiazione della divinità: una visione, oppure un mantram,...ed ecco, quindi, che magnifica alcuni suoi sensi fisici.... La vista, l'udito....

Ciò evidenzia ancora quanto fu uno dei soggetti del passato dialogo: l'importanza degli Skanda, dei sensi nell'uomo.

Ci si rifugia, quindi, ogni volta, sempre più in profondità, in uno stato d'animo costruito bellamente, perfettamente...

Infatti, ci sono degli artisti della meditazione samatha!

Non so come dirvelo ancora... Ma, l'importante è comprendere che chi entra in meditazione samatha crea sempre per sé un rifugio dorato, con della sostanza mentale estremamente sofisticata.

Quando tale tipo di meditazione ha termine, egli si ritrova sicuramente arricchito da una realizzazione interna...

Difatti, la meditazione samatha è di certo bella e, come dice il suo nome, porta al samadhi....

Un tipo di meditazione che rappresenta un sofisticato congegno, una sofisticata invenzione di quelle strato d'umanità, che perviene ad essa, in quanto vi vede un apice evolutivo di produttività mentale...

Ma, la meditazione samatha attrae, pure, coloro che privilegiano le due direzioni mentali, e che vanno alla ricerca subconscia della consolazione, dei rifugi, dei continui assensi e delle carezze psichiche.

Ecco...io li chiamo "gatti siriani", quegli uomini e quelle donne che si leccano a lungo il bellissimo manto interiore, mentre cercano rifugio e tranquillità e dolcezza nella meditazione Samatha.

E quando terminano la loro meditazione, escono dal rifugio dorato, dalla propria stanzetta meditativa, come da un alambicco di cristallo, che loro stessi hanno eretto. Badate, che io stesso

ho vissuto a fondo tale tipo di meditazione... non c'è assolutamente nessuna traccia critica in quanto vi dico...

Però, cercate di capire...

Il meditante samatha erige, ogni volta, un tipo di rifugio, che è, chiaramente, una gabbia di cristallo, in quanto che, quando esce dalla stanza, o quando si alza dal cuscino, su cui stava accovacciato a meditare - come diceva Ajahn Cha - un grande Guru buddista e “costruttore” di evoluti monaci theravada - egli “...lascia la sua pace sul cuscino...”

Perché? Perché, una volta uscito dalla sua stanzetta mistica, uscito dal suo sacrario, ecco che entra nello sferragliare spietato della realtà esterna...

Oppure, qualcuno gli parla a bruciapelo, e lo scuote da tanta aria di sacralità, che è, e resta sempre, un sentimento costruito; quindi, lo innervosisce, facendo cadere a terra, in mille pezzi, i suoi stati di animo delicati e ipersensibili, perché in equilibrio instabile tra il reale e l'irreale...

Tutto ciò che è cominciato deve finire....tutto ciò che è costruito deve dissolversi, in contatto con questa dura concretezza delle cose.

Quando il meditante, o la meditante, escono dalla loro stanza, si trovano accuratamente a custodire una perla nera nel proprio mondo interiore....

Ma, questo equilibrio provvisorio, questa pace diafana essi dovranno mantenerli in una gabbia gelosa, fino a che, comunque, li vedranno sgretolare, nello stridore del mondo esteriore.

E il fatto di doverli difendere ne dimostra la debolezza intrinseca. Di solito, il meditante, dopo la sua introspezione, anche se lo nasconde bellamente, e non lo fa sapere, cerca sempre, con nostalgia, di tornare ad eclissarsi nella sua “isola interiore” (come i nostri cagnolini, sotto il motore caldo delle macchine...) per una costante ricerca di protezione, o di auto gratificazione.

Insomma, lui tenta di proteggere il suo gioiello soggettivo, con ambedue le mani psichiche, fino a che questo gioiello si distrugge, sotto i colpi del martello pneumatico della vita quotidiana.

Credo che, a questo punto, ci sia utile la brevissima lettura di uno scritto dell'abate buddista Ajahn Sumedo, un noto insegnante di molti monaci theravada, in Europa . Egli ci crea un'esemplare icona descrittiva della meditazione Samata.

In questo brano troveremo anche un piccolo accenno alla meditazione del respiro - sapete, quella che, altrove, viene chiamata dell'Hong-So.... ne parleremo, più avanti, durante il dialogo...vi insegnerò, come ho appreso, io stesso, la grande validità e il grande valore della meditazione del respiro...

Qui appresso essa viene appena indicata incidentalmente, come pure troverete anche un accenno alla meditazione Vipassana, che dovremo ancora affrontare tra poco. Allora, ascoltate bene, perchè chiarisce molto questo breve dialogo, manifestato, come è, da un autorità buddista.

(Aspetti della meditazione - di Ajan Sumedo)

“Questa riflessività della mente, o equilibrio emotivo, si sviluppa in seguito alla pratica della concentrazione e della meditazione di consapevolezza.

Fatene l'esperienza, durante un ritiro. Passate un'ora facendo meditazione Samatha, concentrando la mente su un unico oggetto, ad esempio la sensazione del respiro.

Mantenete questa consapevolezza e continuate a riportarla alla coscienza, in maniera da creare una continuità di consapevolezza nella mente. In questo modo vi concentrate su ciò che sta capitando nel vostro stesso corpo, invece che essere proiettati fuori, su oggetti dei sensi.

Se non avete un rifugio interiore, continuate a proiettarvi all'esterno, venite assorbite dai libri, dal cibo, da ogni sorta di distrazione; ma, questo continuo movimento della mente è estenuante.

La pratica, quindi, sarà quella di osservare il respiro e non seguire la tendenza a cercare qualcosa al di fuori di voi. Portate l'attenzione sul respiro del vostro stesso corpo, e concentrate la mente su questa sensazione.

Man mano che progredite passerete da sensazioni grossolane ad altre sempre più sottili, e finalmente diventerete voi stessi quella sensazione.

Qualunque sia l'oggetto in cui vi assorbite, diventate quello per un certo tempo; quando vi concentrate veramente, diventate quella condizione di tranquillità. Siete diventati tranquilli, ed è questo che chiamiamo diventare.

La meditazione Samatha è un processo di divenire; ma, se indagate bene, quella tranquillità non è una tranquillità soddisfacente. C'è qualcosa che manca in essa, poiché dipende da una tecnica, da un attaccamento, da un aggrapparsi. Da qualcosa che, comunque, inizia e finisce.

Diventate qualcosa, ma solo per un tempo limitato, perché il divenire è una cosa mutevole, non è una condizione permanente. Per cui, qualsiasi cosa diventiate, vi è, poi, la fine di quel divenire; non è la realtà ultima.

Per quanto la vostra concentrazione sia profonda, sarà sempre una condizione insoddisfacente. La meditazione Samatha vi porta ad eccelse e brillanti esperienze mentali, ma anch'esse finiscono.

Se, poi, continuate con la meditazione Vipassana, per un'altra ora, praticando la pura consapevolezza, lasciando andare tutto, e accettando l'incertezza... il silenzio, e la cessazione delle condizioni allora il risultato sarà non soltanto la calma, ma anche una pace profonda, e questa sarà una pace perfetta, completa.

Non è la tranquillità di Samatha, che ha sempre qualcosa di imperfetto e insoddisfacente anche nei momenti più intensi; solo la realizzazione della cessazione, man mano che la sviluppate e la capite, vi porterà alla vera pace, al non attaccamento, al Nibbana, o Nirvana.

“Quindi si può dire...” continua Ajahn Sumedo, “...che Samatha e Vipassana siano due momenti specifici della meditazione. Il primo, Samatha, sviluppa stati mentali molto concentrati su oggetti così sottili, che la coscienza si raffina al massimo. Ma, chi è molto raffinato, chi ha una forza di pensiero e il gusto della vera bellezza può sviluppare un vero attaccamento e sentire insopportabile tutto ciò che è grossolano. Coloro che hanno dedicato la propria vita soltanto alle esperienze sottili, si sentiranno spaventati e frustrati quando non riusciranno più, nella vita quotidiana, a mantenersi a un livello così alto e così sottile.”

Io credo che in questa icona sia stato nettamente esposto, con vividezza, il problema della meditazione Samatha.

...E forse capirete perché questa è stata, non dico abbandonata, ma utilizzata solo per quel che vale, da Buddha - che ci ha insegnato, invece, la meditazione Vipassana.

Dalla meditazione Samatha potremo confluire, gradatamente, senza sforzo, e con naturalezza, in quella Vipassana, quando riconosceremo l'innata abitudine che l'uomo e la donna hanno nel cercarsi dei rifugi, in direzione del passato e del futuro, per fuggire la sofferenza e per cercare gli oggetti del proprio desiderio ...mentre si rifiutano la possibilità di entrare in quel corridoio diretto alla libertà, che è l'eterno presente

Essi seguono una continua oscillazione, tra l'attrazione confortevole verso delle tane alla loro psiche, e la fuga in direzione di quanto ritengono essere la sofferenza; ciò che non piace, ciò che sottilmente detestano.

Vi ricordo che Buddha ripeteva: "Io insegno solo questo: cosa è la sofferenza e quale è la via per uscire dalla sofferenza. "

Vorrei aggiungere un piccolo tassello di pensiero e dire che, in pratica, la ricerca del seguace del Dharma e di chi entra nel buddismo è di poter vincere una sofferenza diluita nella quotidianità dell'uomo...non parliamo, ovviamente, delle sofferenze atroci dei campi di concentramento nazisti, né di quelle ospedaliere... Certo, ci sono anch'esse...

L'uomo però dovrà captare l'insegnamento di Buddha per risolvere solo le sue sofferenze psicologiche, mentre egli cammina quotidianamente fra le strutture reincarnative.

Per inciso, noi abbiamo dei grandi buddisti occidentali. Uno di questi è italiano e si chiama Corrado Pensa (potrete trovare molti scritti di Corrado Pensa se utilizzerete un motore di ricerca internet...)

Ascoltate cosa dice lui. Ed è importante che ne seguiate i consigli, perché si possa completare congruamente un ragionamento che ci permetta di poter passare alla meditazione Vipassana... dopo aver approfondito un po' l'aspetto claudicante di quella Samatha.

Ascoltate cosa dice Corrado Pensa... e poi ci faremo guidare dalle verità tradizionali che insegna Buddha sulla tua sofferenza... quella che probabilmente ti aspetta fuori della porta, una volta terminato l'ascolto di questi dialoghi.

Dice Corrado Pensa: "Qual è la differenza tra il meditante e il non meditante, davanti alla sofferenza? Abbiamo parlato del discorso di Buddha sulle due frecce. Un uomo colpito da sofferenza è come chi viene trafitto da una freccia.

Il non meditante comincia, a quel punto, a reagire con tutta una serie di meccanismi, imprecazioni, lamentazioni, maledizioni ecc. Si cade, così, in una serie di pensieri imprigionanti, opprimenti, delle vere e proprie gabbie, dalle quali ci ricordiamo quanto stiamo male, fornendo ulteriore carburante alla nostra situazione negativa.

Siamo così colpiti non da una sola freccia, ma da due: la freccia della sofferenza e quella delle innumerevoli reazioni ad essa.

Il meditante, invece, riesce ad eliminare la freccia dell'ostilità, grazie alla sua stabilità mentale, alla sua non reattività, al suo non attaccamento.” Quindi, ricordatevi questo segue: - tutto ciò che è sgradevole e che solitamente l'uomo repelle... ma anche i pensieri, le immaginazioni e la realtà, in genere, il Buddha ci insegna, invece, a vederlo come se fossimo degli obiettivi testimoni di quanto accade - senza alcuna interferenza....

Dei testimoni di ciò che è sgradevole nella vita, e dei testimoni di ciò che è gradevole.

Questo è l'atteggiamento quotidiano della retta consapevolezza.

Ne abbiamo parlato, no?....

Quando il viaggiatore del karma, il seguace del Dharma procede lungo la giornata, che atteggiamento ha verso le cose?

Cose che erano sgradevoli egli le accetta, ora, con simpatia, sapendo che tutto ciò che ha inizio, ha un continuum interno, ed ha una fine.

Qualunque cosa sta crescendo... ma terminerà!

Quanto è sgradevole, il meditante Vipassana, il seguace del Dharma, lo ospita dentro di sé, lo accetta e non lo respinge.

Lo stesso avviene per le cose gradite....

Esse non vengono, da lui, affannosamente seguite.

I due aspetti - chiamiamoli gemellini, l'uno nero e l'uno bianco... le due ali, stanno tese ugualmente davanti al meditante

Ciò che insiste a dire il buddista... è che, spesso e volentieri, le reazioni successive, a un qualche cosa di ostile - oppure che crediamo ostile - sono ancor più complesse e doloranti dell' effettiva sofferenza provata.

Narra un'antichissima tradizione di quel guerriero che, durante una battaglia, viene colpito da una freccia... Allora, cade per terra ed i commilitoni corrono da lui per curargli la ferita...ma, egli, lì, fermo, incomincia a chiedere “Ma chi è stato?...Chi ha lanciato questa freccia?... A quale famiglia dei miei nemici apparteneva?...Quanti membri ci sono in quella famiglia? Quando è cominciata la guerra?...”

Insomma, continua a parlare, a parlare, ed a parlare...

Con ciò, alimentando ancor più le sue sofferenze..

Invece di curarsi e di pensare unicamente a quanto gli è accaduto, moltiplica i suoi dolori, in preda all'agitazione...

La freccia non è più una sola, ora... Ma, sono divenute due!...

Ecco quanto accade anche a tutti noi...

Però, assumendo un atteggiamento opposto, e più saggio, ben presto tutto ciò finirà ...

Non è che si continui per sempre ad avere questi problemi.

E camminando nella foresta della vita, accettandola così com'è, - col suo nero e col suo bianco; iniziando ad osservare le cose, senza interferire in esse, ecco che, lentamente, si scioglierà quella polverina nell'acqua della nostra tenerezza e della nostra dolcezza ed entreremo, senza neppure accorgercene, nello stato del Nirvana.

Ascoltate ora, il famoso discorso del Buddha sulle due frecce (Salla Sutta): Dice il Buddha: "Meditatori, sia l'uomo ignorante che l'uomo saggio che percorre il sentiero, percepiscono sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre. Ma, qual è la differenza tra i due, ciò che li caratterizza? Facciamo l'esempio di una persona, che, trafitta da una freccia, ne riceve una seconda, sentendo, quindi, il dolore di entrambe le ferite. Ecco, la stessa cosa accade quando un ignorante, che non conosce l'insegnamento, viene a contatto con una sensazione spiacevole, e, come reazione, si preoccupa, si agita, piange, grida, si batte sul petto, perde il senso della realtà. Quindi, egli fa esperienze di due dolori: quello fisico e quello mentale; gravato dalla sensazione spiacevole, reagisce con avversione, e con questo atteggiamento inizia a creare in sé un condizionamento di avversione.

Infatti, quando prova queste sensazioni negative, egli cerca il diletto in quanto sensazione piacevole, perché, da persona ignorante qual è, non sa rispondere correttamente ad una sensazione spiacevole, se non cercando riparo nel piacere dei sensi. E quando comincia a godere di un piacere, allora comincia a instaurarsi in lui un condizionamento al desiderio, alla bramosia. Egli è completamente inconsapevole di come vadano le cose; non sa, cioè, che le sensazioni sono impermanenti, non sa quale sia l'origine della bramosia verso di esse, non conosce il pericolo che rappresentano, e non sa quale sia la via per non esserne schiavi.

Questa sua incapacità crea dentro questo tipo di uomo un condizionamento di ignoranza. Provando sensazioni piacevoli, spiacevoli, o neutre, l'ignorante, rimanendone condizionato, lontano dalla verità, è soggetto alla nascita, alla morte, alla vecchiaia, ai turbamenti, alle sofferenze alle negatività. L'ignorante è così destinato all'infelicità.

Invece, l'uomo saggio, che percorre la via della verità, quando prova una sensazione spiacevole non si preoccupa, non si agita, non piange, non urla, non si batte il petto, non perde il senso della realtà. E' come chi venga trafitto da una sola freccia, e non da due, percependo solo un tipo di sensazione spiacevole: quella fisica e non quella mentale. Colpito da questa sensazione, non reagisce con avversione, e così non si forma in lui un condizionamento all'avversione. Inoltre, non cerca rifugio in una sensazione piacevole per sfuggire quella spiacevole che sta vivendo.

Egli sa, da persona saggia, che è sulla via della verità, come ripararsi dalla sensazione sgradevole, senza cadere nel piacere dei sensi. Così, evita di creare un condizionamento di bramosia e desiderio. Egli comprende la realtà così come essa è, effettivamente, del perenne sorgere e passare delle sensazioni, delle sue sensazioni, di quale sia l'origine della bramosia verso di esse, del pericolo che essa costituisce.

E del modo di uscirne. Avendo, dunque, la perfetta e completa comprensione della realtà, egli non permette che si formino in lui questi condizionamenti di ignoranza. Quindi, il meditante impara a restare equanime e distaccato, qualora si manifestino sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre. Così facendo, chi cammina sulla via del retto insegnamento, rimane distaccato anche dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla morte, dai turbamenti, dalle sofferenze e dalle negatività. Egli è

equanime davanti a tutte le sofferenze. Questa è la differenza tra il saggio e l'ignorante. L'uomo saggio, concretamente addestrato nella pratica del retto insegnamento, rimane equanime di fronte alle sensazioni sgradevoli e gradevoli che sorgono nella sua persona.”

E noi adesso (ritorna a parlare Guido) impareremo a come riconoscere e seguire queste sensazioni nella meditazione Vipassana, nata proprio per questo scopo e portata sulla fisicità del nostro corpo. Ricordo ancora a tutti che stiamo parlando dei complessi principi, che formano lo scalino centrale, fra i tre, nel terzo androne dell'ottuplice sentiero: la retta consapevolezza. E, in proposito, abbiamo affrontato vari argomenti, fino ad arrivare alla meditazione Samatha che, abbiamo detto, è fondamentale certo, ma deve crescere, deve arricchirsi della controparte Vipassana, per potere raggiungere quei requisiti di equilibrio e di penetrazione nella verità, nella realtà, che ci indica Buddha.

Voglio parlarvi di una delle caratteristiche della meditazione Samatha - che, comunque, è praticata dal buddista, quando, ad esempio, egli si concentra fermamente, e gestisce con profondità la sua mente.

Ad esempio, uno dei metodi di meditazione Samatha, maggiormente adottati, nella tradizione buddista, è quello chiamato Anapanasati (... guardate, che è molto importante questo metodo che sto iniziando ad esporvi).

Anapanasati, letteralmente, significa consapevolezza dell'inspirazione e dell'espiazione naturale. In altri termini, la costante attenzione, rivolta verso la sensazione dell'aria, che penetra e fuoriesce, attraverso le narici.

Quindi, consapevolezza.... é diventare testimoni del nostro respiro inalante ed esalante.

Ovviamente, non è un mistero dire che il nostro respiro inalante ed esalante interno, è correlato con gli stati d'animo, e ne viene influenzato.

Di conseguenza, tramite questa meditazione sul respiro, il viaggiatore nel Dharma riconduce tutti gli stati d'animo al loro fluire essenziale, alla realizzazione del ritmo naturale del respiro.

Vedete, abbiamo realizzato quanto sia importante per tutti noi rimanere graniticamente fermi nell'eterno presente, nel qui ed ora, ed è questo qui e ora che il discepolo di Buddha perfora, nella quotidianità

Praticamente, con la sua vigilanza, con la sua retta consapevolezza, con l'attenzione in ogni azione che compie nel suo presente, egli gratta sulle pareti del tempo e dello spazio, per tirar fuori la polvere del qui e dell'ora...

E' molto importante, quindi, che noi si entri, anche telepaticamente, nel Sangha, ossia nella presenza spirituale di tutti coloro che hanno seguito le indicazioni di Buddha, da 2600 anni a questa parte.

Il Sangha ha, come caratteristica fondamentale, la volontà invincibile di uscire dal sarcofago del proprio mentalismo, che ci trattiene nel passato...e nell'altra direzione spuria: il futuro

La prigione ipnotizzante delle calde cucce, che non infastidiscono e che allontanano da ogni irritazione non si voglia subire.

Ebbene, soltanto ancorandosi nel qui e nell'ora, il discepolo del Dharma riesce a spingere un volano, che, gradualmente, lo porta alla visione finale delle cose, alla realtà, installata nella nicchia dell'eterno presente.

Ora, fate attenzione ad una caratteristica del vostro respiro...

Tu stai respirando. E questo non avviene ieri, non avviene domani; ma avviene, sempre, puntualmente e costantemente, oggi, qui e ora.

Ecco perché accorgersi del proprio respiro significa ancorarsi in una realtà palpitante, che, non solo viene dall'eterno presente; ma, spinge costantemente in esso.

Vedete, allora, l'importanza che comincia ad assumere ogni cosa che respira? Tu respiri... tutto respira... anche un sasso respira e ha un suo ritmo personale non creato ed innato. Quando contemplavamo la prima delle Nobili Verità - ma, io preferisco dire "la Verità che rende Nobili"...- ossia, che esiste la sofferenza, diluita ovunque ci sia una coscienza...ci rendemmo conto che essa è impermanente, perché sappiamo che Buddha ci insegna come uscirne...

...Esiste la sofferenza, ma non fa parte di me, o di te. Esiste come anima momentanea di tutte le cose.

Quindi, a prescindere da ogni altra considerazione, io vi suggerirei di entrare nell'ampio respiro della "corrente universale", in cui non appaiono più quelle gabbiette, chiamate "io"; ma, un ampio respiro indefinibile: il non sé.

Di conseguenza, quando voi respirate in questi termini, abituatevi a dire, come suggerisce la Dottrina buddhista:

- " ... la sofferenza esiste.."

E non

- "...io sto soffrendo..."

Sì... se un fenomeno di sofferenza vi brutalizza in un dato momento, voi ditevi:

"...è la sofferenza che sta esistendo, si sta manifestando...."

- esattamente come siete abituati ad esclamare:

- "...è la vita che respira in me"

E non

"Io sto respirando..."

Quindi, imparate, quando mediterete sul vostro respiro spontaneo, a vedere tale respiro come il protagonista e l'abitante, al centro del vostro qui e dell'ora...

Dovrete realizzarlo come una realtà autonoma e non pensare: "...io respiro..." ma: "... c'è un infinito respiro in tutte le cose, ed esso, quindi, pulsa anche in me..."

In ultima analisi, osservatelo.... Sedetevi tranquillamente; assumete, se volete, una posizione yoga; oppure, utilizzate questo sistema, quando vi trovate in un autobus, o in macchina, con gli amici, mentre fate un viaggio; o, anche, in tutti i momenti che vi avrebbero, altrimenti, annoiato.

Non accettate più la noia; sgretolatela!

Il seguace del Dharma vede ogni momento morto, inerte, di noia quasi fosse un peccato, (va bene...non esiste il peccato...lo sapete, ma l'ignoranza)

E allora osservate, utilizzate tali momenti in cui non vi occupate di nulla... e guardate il vostro respiro... che entra in voi quando aspirate... che circola... che vivifica l'organismo... ed esce.

E' a questo punto che voi realizzerete, pian piano, che vi state ancorando nel qui e nell'ora.

Esistono migliaia di spiritualisti che rimangono a contemplare il loro respiro, in maniera mentale, senza intervenire minimamente su di esso.

Lo vedono, lo sentono, mentre li vivifica, mentre aspirano, oppure inspirano...e mentre fanno questo, pronunciano "Hong-So"

Hong-So significa Hamsa, il cigno che è simbolo della vita universale, sulle acque del tempo e dello spazio.

...Ed allora essi pronunciano "Hong" quando aspirano, e "Sooo" quando espirano.

Noi preferiamo che non venga pronunciato nessun termine, in quanto qualunque suono attiva i sensi; e che non venga visualizzata alcuna figura perché, tuffandosi in fondo, dove c'è la perla, si trovano solo i fondali bassi....

Si incontra il mondo della Forma, nella visualizzazione ...Senza pronunciare parole, e senza visualizzare nulla, si penetra, però, nella stessa realtà universale, che non ha colore e non ha sapore...

Stiamo, qui, mostrandovi e indicandovi, man mano, in alcuni frammenti che stiamo mettendo assieme, la natura di quella radiosità, di quella vita, che avete nel cuore ...e che è il vostro respiro naturale; e vi stiamo esponendo quanto esso sia importante, e rappresenti un diapason.

Voi sapete che i musicisti, per potere dare il "la" a un pianoforte, o ad un violino, hanno in mano quella forcina speciale; la percuotono con una barretta, ed allora la forcina fa "laaa, laaa" ed emette un suono acuto, che diviene la nota tonica guida, per registrare le corde di un violino, o le corde di un piano.

Ecco!... il respiro che è in voi...la vostra aspirazione naturale e la successiva espirazione, sia quando dormite che quando siete svegli, a ben guardarlo, è la forcina, è il diapason del qui e dell'ora. Del vostro presente.

Ma, avete visto che grande aiuto potete ottenere dall'osservazione del vostro respiro...!

Avete la possibilità di sincronizzarvi nel presente... perché diciamo: "... non respiri ieri e non respiri domani...Tu respiri adesso..."

E ciò vi aiuta molto a sincronizzarvi nel presente, se non contaminate il vostro naturale respiro con pressioni mentali, con il volerlo aumentare e intensificare, col volerlo ritmare...ma - ecco il segreto!...- se, invece, vi lasciate andare, come un corpo morto, che galleggia sul mare, sul sottile battere di ali del vostro respiro naturale.

Codesto è già un principio molto importante...

Abbiamo visto che la retta consapevolezza è la consapevolezza di tutto ciò che ci circonda, nel qui e nell'adesso.

E' una funzione fondamentale del seguace del Dharma, quella di attivare, mentre mangia, mentre beve, mentre parla, mentre pensa, mentre fa qualunque cosa, la propria presenza in tutte le sue azioni.

...Perché, come l'acciarino viene strofinato sulla pietra focaia, e finalmente appare la sfiammata, con la vostra attenzione, costantemente portata sul tempo e sullo spazio, tramite la vostra presenza quotidiana, si accenderà, alla fine, il baleno della visione....capite?

Vedete, è preziosissima la conoscenza occulta delle ritmo contenuto nel vostro respiro naturale.

Intanto, la respirazione è l'unica funzione fisica che esiste tra il vostro conscio e l'inconscio.

Voi sapete che la respirazione può essere sia consapevole che inconsapevole, sia guidata che non guidata. Cioè, esiste tutta una branca della yoga chiamata Pranayama; esistono dei ritmi respiratori, che vengono insegnati negli ashram indù, per controllarli.

E' come se aveste una sorgentella costante, che fluisce dal vostro cuore, nell'intero corpo, e se la lascerete scorrere così, quale si esprime, raccoglierete la sua acqua come dei semplici testimoni; e la potrete bere, e vi darà molta illuminazione... ma, potrete anche creare delle incidenze, dei corridoi, dei canali...

...E ciò diverrà pranayama! La sorgente è il prana - come viene chiamata.... e voi la potrete gestire, sia in modo consapevole, che in modo inconsapevole...

Lo scopo della meditazione sul respiro naturale, per i buddisti, è quello di liberare la mente dai condizionamenti interiori e dalle contaminazioni mentali...

Difatti, il respiro naturale che hai in te è la più pura incarnazione, anche se non ci si pensa, del principio dell'impermanenza.

Noi sappiamo che, durante la nostra quotidianità, non soltanto dobbiamo essere sempre presenti nel qui e nell'adesso, e nella gestione delle nostre sensazioni fisiche - ne parleremo ancora più avanti; ma dobbiamo, contemporaneamente, scoprire e riconoscere l'impermanenza in tutto ciò che ci circonda, in tutte le situazioni che viviamo, e nelle quali siamo immersi; familiari, amichevoli, di lavoro, di creatività e di riposo ...

Ed è osservando e meditando sul respiro, per una questione di risonanze, che voi giungete a scoprire il più puro simbolo dell'impermanenza.

Studiando il respiro naturale in noi è come se si riesca a carpire il frutto più essenziale dell'impermanenza.

L'abbiamo lì, l'impermanenza - del tutto svelata e ritmata; senza che si debbano fare tanti sforzi per andarla a riconoscere a destra, e a sinistra; ed accettarla o meno.

Infatti, il respiro nasce spontaneamente...

...Aspirate ed il respiro si esprime; poi, procede in avanti per qualche secondo, finché raggiunge il culmine della tensione: Il punto neutro di massima pienezza. Vi fermate, allora... e, dalla vetta della montagna, allentate la tensione e scendete, espirando, emettendo fuori il respiro che avete incorporato... per approdare all'inizio di un nuovo respiro,

Un' aspirazione... un inturgidimento delle vostre forze...il raggiungere l'apice... e quindi l'espirazione; ecco descritto lo specchio perfetto di ogni situazione e di ogni esistenza universale....

...Tutto nasce, diventa forte; poi, raggiunto lo zenith, deperisce e invecchia.

Abituatevi, allora, a studiare il vostro respiro, osservandolo, ricevendone delle sensazioni, senza influire minimamente sul suo movimento... Vi ritroverete, allora, né più e né meno, davanti all'esempio della vita stessa: della vita attiva.

Tutto ciò che esiste nasce, aumenta di vitalità, raggiunge il suo acme e inizia l'esaurimento delle energie, sino al termine del ciclo. E tutto riprende.

Questo è l'insegnamento della meditazione sul respiro...

... Quei momenti che trascorrete in macchina, o che passate seduti su una poltrona ad osservare il vostro respiro... a vederlo che vi conduce, come un sottile ponte, nel qui e nell'adesso.....nel constatare che, come il vostro respiro, tutto che nasce e muore ...quei momenti sono un grandissimo insegnamento...

Il respiro diviene un maestro sperimentale che vi insegna come tutto sia impermanente.

Quindi, adoperate questo metodo...trovate qualche momento, nella giornata, per essere testimoni e non interventisti, sul flusso del vostro respiro; incominciate ad avere la dimestichezza, che non influisce sulla vostra respirazione...e rimarrete stupiti, realizzando che il vostro respiro è divenuto il diapason della musica universale, in cui voi potrete assistere al ritmo eterno delle cose...

...Inizio, crescita e fine...inizio, crescita e fine.

Se l'eterno presente avesse delle piume, come un uccello, ogni vostro respiro ne rappresenterebbe una....

Avete capito?

E' importante, però, in tutto ciò, che tu non debba mai attivare, nei momenti di meditazione sul respiro, la tua mente, di modo che essa non vada ad agire sul delicato ritmo della spontaneità del tuo respiro, spezzandone, così, il flusso naturale.

Premesso, quindi, che la meditazione sul respiro è un elemento primario nella via del Dharma - e noi l'abbiamo indicata nei nostri dialoghi - chiederò ancora aiuto al valido insegnante italiano di

buddismo, Corrado Pensa, mentre vi prego di seguire queste sue parole, ricche di illuminazione, sulla retta consapevolezza del respiro, e sulla necessità di capirne le ragioni.

Ascoltate il prossimo, breve assieme di concetti di Corrado Pensa.

(Istruzioni per disporsi alla consapevolezza)

“La meditazione di consapevolezza ci chiede di aderire alle condizioni in cui ci troviamo adesso, qui, e di lasciar cadere i vari pensieri circa le condizioni nelle quali ci piacerebbe essere, o nelle quali riteniamo che dovremmo essere. Abitare consapevolmente le condizioni presenti significa essere unificati e vivi. Volgere l'attenzione al respiro è una 'attività' che sorregge anzitutto questa presenza nel presente, questo essere con quello che è, così com'è; e, dunque, questo sapore di verità, questo salutare risvegliarsi al qui e ora.

Non che una cosa accaduta nel passato non sia vera. Ma, se ci identifichiamo e ci attacchiamo al ricordo di questa cosa, noi restiamo inevitabilmente separati dalla vita che vive in questo momento. Al contrario, se non impartiamo al ricordo uno spessore, una realtà che non ha e riusciamo invece a stare davanti al ricordo in semplicità attenta, allora non ci divideremo dalla vita presente. Di fatto, un ricordo può essere molto più di un ricordo, al punto di sembrare più reale della persona con cui stiamo conversando. La meditazione di consapevolezza si ripropone di farci superare questa distorsione (che ha tantissime forme) e di radicarci in ciò che è, qui e ora, così com'è.

Quando si insiste sulla necessità di 'stare col respiro com'è', questo non è soltanto un fatto tecnico. È di più.

Infatti, se impariamo a prestare un'attenzione accettante al respiro così com'è, noi costruiamo una base per poter “stare con le cose così come sono”. Dalla piccola accettazione alla grande accettazione: col respiro così com'è, con noi stessi così come siamo, con gli altri così come sono, con le situazioni e gli eventi così come sono. Ciò è ben diverso da quella sottile e invadente sfiducia in noi stessi, da quel dirsi, in sostanza: “Potrò stimarmi e accettarmi a patto che riesca ad avere una certa continuità nel seguire il respiro. Allora, avrò il diritto di sentirmi a mio agio, altrimenti no!”.

Ora, una cosa è aspirare, giustamente, ad avere una buona resa nel lavoro della meditazione, altra cosa è questa specie di ricatto affettivo, questo spirito autopunitivo.

“Potrò stimarmi e accettarmi a patto che riesca ad avere una certa continuità nel seguire il respiro. Allora avrò il diritto di sentirmi a mio agio, altrimenti no!”.

E invece, non sarà per caso possibile essere a proprio agio con quello che sappiamo fare ora; a proprio agio, esattamente nello stato mentale e fisico che è presente adesso? Ed è possibile, inoltre, che l'eventuale preferenza per uno stato diverso rimanga una semplice preferenza, senza trasformarsi in lamento, disappunto, giudizio? Ci vuole un po' di tempo per accorgersi che è solo su questa base di schietta accettazione che possiamo esercitare il retto sforzo.”

(Cioè, accettarci - ripete Guido - esattamente come siamo, senza lamenti, disappunti o giudizi)

“Infatti...” continua Pensa, “... lo sforzo giusto è anzitutto la capacità di chiamare a raccolta tutta l'energia di cui disponiamo in questo momento. Appena ci diciamo: “.Come mai non ne ho tanta come ieri?” oppure “..ne dovrei avere di più..” abbiamo creato un problema, deragliando dal

binario del retto sforzo. Noi pensiamo che il problema sia la quantità di energia. Invece il problema è proprio questo atteggiamento censorio e frustrato, che, determinando una dolorosa scissione interna, finisce col paralizzarci.

L'idea è dunque di 'sistemarsi', di accomodarsi semplicemente in quella misura di energia e di sforzo che è disponibile al momento. Questo moto discreto e saggio accresce, senza parere, l'energia, e ci dispone in un rapporto di familiarità con la pratica. E ciò, a sua volta, rende progressivamente più spontanea la consapevolezza.

Si può anche dire che dobbiamo imparare la strada che porta da un modo rigido e nervoso di praticare a un modo disteso e flessibile. Un po' come succede, per esempio, nella danza. Solo che nella danza basta un'occhiata per vedere se stiamo superando l'iniziale impaccio. Nella meditazione, la questione è soprattutto mentale, ed è più sottile e complessa. Il nervosismo e la rigidità si manifestano soprattutto in due maniere: nel correre dietro all'oggetto di meditazione e nel frequente scontrarsi nel giudizio e nel confronto. Invece la disposizione meditativa più flessibile e accettante si manifesta come immobilità ricettiva e trasparente: non inseguiamo l'oggetto della consapevolezza, bensì lo riceviamo a piè fermo, ne siamo lo specchio puntuale, lo lasciamo accadere, guardandolo.

Come già si accennava, i frutti di questo apprendistato travalicano l'ambito meditativo in senso stretto. Se ci rapportiamo,..." (...ascoltate! - aggiunge Guido...) "...se ci rapportiamo al respiro nella maniera nervosa e giudicante, non faremo che rafforzare questo atteggiamento nella vita. Se invece facciamo in modo di allevare la nostra meditazione secondo la modalità distesa, ferma e ricettiva, allora col tempo ci ritroveremo a volere che tutta la nostra vita sia così."

Dunque, se siamo rigidi e giudicanti andremo incontro a un crescente sbilanciamento, saremo sempre più affannati e a un certo punto la stanchezza e la tensione avranno il sopravvento. Per lo più, bisogna ripetutamente incappare in questo errore, per poter capire e apprezzare finalmente la più sottile modalità ricettiva. A questo proposito si può osservare che la stessa parola 'energia' tende ad evocare qualcosa che si proietta, si slancia, corre, eccetera, mentre il concetto di una energia ferma, flessibile, trasparente, è meno familiare e quindi richiederà più tempo per tradursi in realtà ed entrare in circolo."

Apro un inciso (sono Guido e sto intervenendo, io...)... Ecco, quale energia ferma, flessibile e trasparente è più ferma, flessibile e trasparente dell'analizzare e osservare il nostro respiro, che entra e esce, senza influenzarlo con la nostra mente?

Continua Pensa: "...Allora: inspirare sapendo di inspirare, espirare sapendo di espirare. Nulla di più, nulla di meno. Più questo ritmo corpo-mente è semplice e innocente, più aiutiamo la consapevolezza a emergere. Quanto più, al contrario, ci agitiamo, tanto più ci allontaniamo dalla consapevolezza. Però, ogni istante è buono per ritornare alla consapevolezza, deponendo l'agitazione e l'affanno giudicante. O meglio: collocando tranquillamente anche l'affanno giudicante, nel raggio della consapevolezza, secondo lo spirito della 'mente del principiante. Tornare all'attenzione, al respiro, come se fosse la prima volta: questo è l'albeggiare della mente di principiante. Ma, quando, poi riusciamo ad osservare con la medesima innocenza il nostro rammarico per esserci distratti, allora la mente di principiante comincia a diffondere la sua luce.

Il rammarico che viene, il rammarico che va, il giudizio che viene, il giudizio che va: esattamente come il respiro che viene e il respiro che va. Il continuo cangiare del corpo e della mente, che si riflette in una consapevolezza, via via più equanime e compassionevole.

A prima vista sembrerebbe qualcosa di insignificante, quasi una banalità; in fondo, nient'altro che l'osservazione del consueto processo respiratorio, il quale si svolge in modo autonomo, giorno e notte, senza alcun bisogno di una particolare vigilanza, tale da trasformare una semplice funzione fisiologica in strumento idoneo a realizzare uno stato di calma mentale, e di chiara consapevolezza dalle caratteristiche autentiche dei fenomeni.

Al contrario, costituisce una tecnica talmente diffusa nei paesi di tradizione buddista, da far sorgere la convinzione che si tratti del nucleo centrale di una prassi meditativa. Prassi meditativa che ha assunto una molteplicità di espressioni, proprio a partire dal suddetto fondamento.”

Ho, con questo (Guido riprende il dialogo), concluso l'importante tassello della meditazione sul nostro respiro naturale. Vi esorto a provare questo sistema... vi esorto a provarlo perché, a parte il fatto che da millenni è gestito nei templi buddisti, nella massa del Sangha, personalmente vi posso dire che rappresenta l'ultimo baluardo, prima di sfrecciare nella libertà.

E' molto importante che lo sappiate!

...Inserita nel cuore della meditazione Samatha, esiste anche la meditazione del respiro, che, abbiamo visto, è il massimo trionfo della forma archetipica, che si manifesta, tramite la grande sorgente cosmica, nel petto di un uomo e di una donna.

Voglio, comunque, aggiungere, prima di passare all'argomento della meditazione Vipassana, che esiste un'altra meditazione, praticata dal seguace del Dharma, ed è la 'Meditazione Camminata'.

Ve ne leggo una concisa indicazione di Thich Nhat Hanh, che non approfondisce l'argomento, ma che, a livello culturale, tratteggia un'altra abituale tecnica di consapevolezza del buddismo.

“Dunque, ovunque camminiamo possiamo praticare la meditazione camminata; ciò significa semplicemente sapere che stiamo camminando...”

“...Lo scopo della meditazione camminata è solo camminare, essere nel momento presente consapevoli del nostro respiro e del nostro camminare. Non c'è bisogno di arrivare da nessuna parte.

Camminiamo liberi e stabili, senza fretta. Siamo presenti ad ogni passo e quando desideriamo parlare ci fermiamo, e diamo piena attenzione all'altra persona, alle nostre parole ed all'ascolto.

Camminare in questo modo non dovrebbe essere un privilegio; dovremmo poterlo fare in qualsiasi momento. Ci guardiamo attorno e vediamo quanto vasta sia la vista; vediamo gli alberi, le nuvole bianche e il cielo senza limiti; ascoltiamo il canto degli uccelli, sentiamo la freschezza della brezza.

La vita ci circonda e noi siamo vivi, in buona salute e in grado di camminare in pace. Camminiamo come persone libere, e sentiamo i nostri passi farsi più leggeri, godiamo di ogni passo che facciamo. Ogni passo ci nutre e ci guarisce.

Camminando, lasciamo l'impronta della nostra gratitudine sulla terra. Camminiamo più lentamente del solito. Nel camminare, coordiniamo il respiro con i passi; nel far questo può esserci d'aiuto l'uso di un rosario di agata. Facciamo due o tre passi per ogni aspirazione ed ispirazione

Se camminiamo in salita è probabile che i polmoni richiedano di fare due passi ad ogni espirazione, e due passi ad ogni ispirazione. Adattiamo dolcemente la pratica alla richiesta dei nostri polmoni, in qualunque momento, qualunque essa sia.

Scrolliamoci di dosso ogni preoccupazione ed ansia.

Camminando potresti voler stringere la mano di un amico, e sentire così tutta la felicità per la sua presenza accanto a te. Di quando in quando, vedendo qualcosa di bello, un albero, un fiore, una farfalla, vorrai fermarti ad osservare meglio. Nel guardare, continua a seguire il respiro, in modo da non essere catturato dai tuoi pensieri e perdere così la vista di quel bel fiore.”

Con questo ho concluso la descrizione della meditazione Samatha, e dei suoi due migliori aspetti meditativi: ossia, la meditazione sul respiro naturale e la meditazione camminata.

Ora, finalmente, studieremo la meditazione Vipassana; che, già, comunque abbiamo, qui e là, introdotto in alcuni punti cruciali dei nostri dialoghi.

Molto pieno l'argomento della retta consapevolezza, quindi. Suppongo, inoltre, che, a questo punto, abbiamo anche chiarito le divergenze e gli aspetti in comune tra la meditazione Samatha e quella Vipassana, a cui ci dedicheremo un poco di più. Vi prego di seguire, adesso, il prossimo esempio, di una semplicità disarmante; e credo che, invece di continuare ad occuparci della meditazione Vipassana, e, ancora a fondo, di quella Samatha, noi potremo afferrare - se stiamo attenti - il vero bandolo, la vera natura di queste due grandi forme di attitudine mentale.

Chi adotta il sistema di meditazione Samatha, può venire paragonato ad uno scultore, che abiti in una grande cava di preziosa argilla.

Egli prende del materiale da questa cava e costruisce una bellissima statua.

Il meditante Samatha, quindi, crea, visualizza, partecipa emotivamente, in questa sua visualizzazione - avendo, sempre, di fronte a sé, una visione, un nome, un suono.

In pratica, raffina al massimo la materia che trova nel tempo e nello spazio, e realizza delle grandi cattedrali, oltre il tempo e lo spazio, fatte di materia sottile, rarefatta; e lo fa, sempre, con un grande afflato mistico, e un'incomparabile gioia interiore.

Il meditatore Samatha, ad ogni pulsione della propria mente, assembla, sul piano sottile, e rende meravigliose e conserva delle forme pregiate di energia pura, traducendole in visioni sempre nuove.

Ma, nello stesso tempo - facendo ciò - si imprigiona, senza accorgersene, in una sofisticatissima rete non sostanziale e costruisce karma.

Il seguace del Dharma, invece, partendo dalla visione globale della vita, non interviene su alcun aspetto positivo, o negativo della stessa, cercando di cambiarli, e di deformarne il normale cammino, il normale espandersi.

In questa visione globale il discepolo si identifica nell'universale, per cui ciò che è forma e non forma viene, egualmente, ospitato ed accettato nella sua mente. Ogni sua eventuale sensazione sgradevole, ogni sua sofferenza psichica sono, da lui, invece, accolte, così come si presentano. E anche ogni calda percezione di gradevolezza è contenuta all'interno di questa visione universale.

Questa è la globale visione Vipassana, proprio per il fatto che il seguace del Dharma è sempre un semplice e scarno testimone di ogni cosa, e non vuole cambiare la realtà radicale, così come gli si presenta, di primo acchito. Questa visione Vipassana spinge l'intera sua attenzione ad appoggiarsi, come un raggio di luce, su tutto ciò che esiste, aromatizzando l'intera la vita che lo circonda. Potrà trattarsi di un pensiero, da parte sua, o di una visione interamente cosmica, oppure di una situazione, o di una persona qualunque.

Egli, il viaggiatore Vipassana, ricopre, con la sua attenzione, come con un raggio luminescente, tutte le cose; dolcemente, teneramente, aromatizzando la sua esistenza personale, facendola diventare radioattiva; e non, quindi, stringendo a sé la realtà della vita e inserendola in gabbiette sempre più belle, come fa il meditante Samatha.

Lo stesso passo libero, impersonale e testimoniale del meditatore Vipassana fa diventare radioattiva la Materia esistenziale, in cui vive..

...Egli libera karma... non imprigiona materia...non imprigiona karma. In pratica, e in un certo senso, è come in una metropolitana molto rumorosa, che corre... mentre tutti si reggono alla maniglia, che pende dall'aria...

Il meditatore samatha è ininterrottamente attaccato a qualche cosa.... a un desiderio, a un obiettivo...

Invece, il meditatore Vipassana non è legato a nulla.

Egli plana...plana...

La stretta interiore, in Samatha, è costante verso l'oggetto visualizzato.

Ma, in Vipassana, esiste solo una consapevolezza e un sorvolo sopra l'universale... sopra tutte le cose.

Sapete cos'è lo scanner, no? O, se, vogliamo. una fotocopiatrice?

Si mettono un'immagine, uno scritto, sotto un pannello apposito; si azionano lo scanner, o la fotocopiatrice; una lama di luce passa sull'immagine e la duplica. Possiamo, allora, paragonare la lamina di luce alla retta consapevolezza - verso cui ci spinge Buddha; è l'attenzione costante che dobbiamo avere verso tutte le cose; la testimonianza che dobbiamo dare ad ogni nostro atto...

A questo punto, spero che voi abbiate captato le due differenze.

Una prima differenza è una creazione, comunque. Una costruzione, per quanto radiosa essa possa sembrare...

E' la meditazione Samatha; quella che rifiutò Buddha. Ma, Buddha ci ha insegnato la meditazione testimoniale delle cose. Ci ha insegnato di essere completamente consapevoli; ci ha insegnato a vivere, ci ha proposto un costante atteggiamento interiore, nella nostra vita quotidiana, che dobbiamo cucirci addosso, come secondo un vestito.

Vi do una consolazione ineffabile... Perché vi dico, in effetti, che è concretamente, sperimentalmente vero che il buddista non cessa mai la sua meditazione...

E, quindi, come è bello vivere nella mente e con la mente...!

Come è bella la traduzione in atto di quella luce che scivola fuori dalla nostra coscienza, e ci permette di “giocare” con essa....!

Come è bello vedere profondamente le cose così come esse sono!

L'atteggiamento Vipassana quotidiano - ne abbiamo parlato a lungo - è, quindi, quello dell'attenzione e della retta consapevolezza; e leggeremo, tra poco, le parole del Buddha, in proposito.

Vi ricordo che l'osservazione mentale di ogni parte del nostro corpo, durante la meditazione Vipassana, risveglia delle sensazioni che, quasi sempre, sono profondamente celate nel subconscio.

E vi ricordo anche quanto abbiamo detto, a proposito dei due tipi di sensazioni - mentali ed oggettive - che sono il nodo, il seme di ogni nostra sofferenza, del samsara e delle rinascite future....

Esse rappresentano quella piccola pietra che rotolando, rotolando provocano una valanga.

Ecco, ricordatevi la sofferenza...

Durante il nostro atteggiamento di consapevolezza e di profonda attenzione, nel qui e nell'ora, dell'intera giornata, noi attiviamo l'aspetto degli skanda di cui abbiamo già parlato: cioè, i nostri sei sensi - compresa la mente.

Essi vengono messi in azione, entrando in contatto con la realtà esteriore: l'occhio guarda i panorami, le cose, le forme, i colori e ne ha una sensazione.

L'udito ascolta musica e rumori; il gusto assapora; l'olfatto odora...e così via...

C'è sempre un contatto con la realtà esterna,...

Ma, quando noi, invece, meditiamo, il più delle volte estraiamo dalla mente, dalla placenta mentale, tutte le sensazioni sopite, nascoste profondamente in noi...

...Ed è molto importante farci attenzione, sapete?... Perché il costante ronzio delle paure, delle angosce, dei “cosa succederà domani...”, ecc., che si trovano sotto il pelo dell'acqua del vostro subconscio, può venir portato fuori, all'aperto, dal vostro raggio di attenzione, durante la meditazione Vipassana, che permette di osservare queste sensazioni, come se noi fossimo dei testimoni, senza interferire, senza scandalizzarsi se ci appaiono delle sensazioni negative; senza essere attratti da quelle che chiamiamo sensazioni di virtù.

La meditazione Vipassana può guardare semplicemente, gioiosamente, anche le sensazioni del vostro corpo - perché noi non siamo esse - e annotare la loro nascita, con quella piccola, caratteristica vibrazione che posseggono; notare la loro crescita, la loro dissolvenza; realizzarne la natura di desiderio, di repulsione e di neutralità.... Vi garantisco che, con la meditazione Vipassana, potrete controllare ogni vibrazione del vostro corpo - conoscerla e riconoscerla....

...E sarà un gioco per voi... come il tessitore che prende i fili sottili di seta colorata e crea degli arazzi purissimi e bellissimi, anche voi riuscirete ad avere sulle dita della visione e della consapevole analisi Vipassana le vostre sensazioni nascoste.

Ricordatevi, allora, che ogni volta voi osserverete una vostra sensazione - sia essa antica, e da voi estratta alla luce con l'analisi Vipassana meditativa, sia essa recente - questa perderà un poco più della sua forza.

Io vi prego di fare questo esperimento, perché la via di Buddha è esperimento.

Voi camminate ingabbiati in costanti vibrazioni statiche, che pulsano, che vogliono uscire; ma che persistono a rimanere, lì, nell'utero della vostra protezione inconsapevole.

Io, personalmente, ho sperimentato tutto questo...

Ogni volta che osservavo il pacchetto di vibrazioni, grattato fuori dal mio io, e dal mio corpo, con l'analisi vipassana - ebbene, se era una vibrazione sgradevole... che so, una piccola paura, un timore, un'incertezza, o quel che fosse - ebbene, io la guardavo con affetto, con amore... ma, la guardavo e sentivo la sua vita!... Perché anche le vibrazioni ascoltano voi...

Però, quando, per la seconda volta, analizzavo la medesima superficie del mio corpo, oppure quel particolare organo interno...le ritrovavo, lì, puntualmente, e più deboli...

Perché esiste un nido di queste sensazioni dentro di voi, dentro il vostro corpo.

Il vostro corpo è un nido di vespe... un nido di queste sensazioni silenti...

La seconda volta che le stagnerete saranno un po' meno forti...la terza, ancora meno...e la sesta volta saranno sparite...

E voi sapete?... immaginate cosa voglia dire, finalmente, uscire fuori da certe sottili disperazioni, che solo gli uomini e le donne possono capire, e liberarvi dai nodi di certi infuocati fili interiori, che vi fanno sanguinare, interiormente, senza pietà, vero?

Pensate che gioia quando, finalmente, vi renderete conto - di persona e sperimentalmente - che esiste una scimmietta - io la chiamo così io - con i denti aguzzi, che vi tortura dentro; e quando realizzerete la sensazione che la potete vincere....finché essa svanirà del tutto...

Vi ricordo, cari amici, che questo è il grande talento di Buddha.

Buddha ha trovato la linea di confine tra la Vita e la Forma; ha trovato il nodo esatto dove si possono sciogliere tutte le future prigionie.

Ve lo rammento!...

In effetti, voi siete un nodo di sensazioni....

No, no, non fanno rumore!...

Sono, lì, però, pronte a trasmettervi una carica positiva, o negativa, ogni volta che se ne presenta l'occasione.

E voi, di rimando, le arricchite, durante tutta la vostra vita; e, di conseguenza, permettete che esse vi spingano a destra ed a sinistra

E' sveglio l'uomo, ma spinto da questi istinti, da queste sensazioni.

Sveglio...come uno zombie...

Ah! Come sarà bello quando ti saprò, lì, mentre dedichi il tuo tempo ad una retta consapevolezza, in te ed attorno a te!....

Perché queste tue sensazioni, che apprendi a riconoscere, durante la meditazione Vipassana, poi, le inizierai a scorgere fuori di te... le vedrai nelle persone... ed attorno a te...

E sarai di un grande aiuto a tutti.

Soltanto il tuo sorriso interiore aiuterà coloro che, a loro volta, soffrono.

Tutte le tue sensazioni, durante l'attuale tua rinascita, riempiono il tuo "sacco"... il tuo corpo fisico, fino a quando arriverà il momento - spero tu possa vincerlo - che esse si troveranno sull'altare della tua morte...

Perché, senti, tutti muoiono... eh?

Non sei l'unico, o l'unica che non morirà.

E allora che succederà?

Succederà che il pacchetto delle vibrazioni, delle energie, che costituisce la tua parvenza di coscienza, il tuo continuum mentale, sarà esaurito...e la forza che ti ha sorretto in questa vita si estinguerà...ed allora avverrà un fatto molto particolare...

Tutte quante queste sensazioni, come risultato della tua sensibilità reincarnativa, si fonderanno in un'unica risultante, che diverrà linea conduttrice della tua prossima rinascita.

Ma noi non vogliamo rinascere!...

Noi vogliamo conoscere il "non sé"...e realizzare quel grande, ambizioso progetto che Buddha ci propone; ossia, di non essere più avvolti e urticati nella dolorosa ragnatela del Samsara; ma cominciare a vincerla, sin da ora!

Ascoltate le parole di Buddha, come sono riportate dalla tradizione, in proposito a quanto noi abbiamo detto. Buddha parla della meditazione Vipassana nel Satipattana Sutra...

Vedrete, pure, che Egli accennerà al potere della respirazione; ma, non quella di cui abbiamo detto poco fa, bensì della respirazione consapevole; molto importante...

In questi dialoghi non ci possiamo soffermare su tutta la Dottrina del Dharma.

Vi devo, però, francamente dire che una bella intelaiatura integrale, fin qui l'abbiamo costruita...

Egli, quindi, ci insegna la “respirazione consapevole”, perché è molto importante la respirazione nel buddismo.

Allora, sentite cosa dice Buddha nel Satipattana Sutta, o Sutra.

“In che modo il praticante si radica nell'osservazione del corpo nel corpo?...” (Troverete delle ripetizioni, nel sutra - corpo nel corpo, mente nella mente - per indicare la profonda concentrazione che si deve portare nel corpo, o nella mente, o in ciò che viene ripetuto)

Dice Buddha: “... Egli va nella foresta, ai piedi di un albero, o in una stanza vuota...” (badate sono parole di Buddha, e questo Sutra è così importante che ha insegnato, da 2600 anni circa, il concetto di consapevolezza: Vipassana - la meditazione sul corpo)

Dice, quindi, Buddha: “...egli va nella foresta, ai piedi di un albero, o in una stanza vuota, si siede a gambe incrociate, nella posizione del loto, che è nel corpo eretto e stabilisce la consapevolezza di fronte a sé. Egli inspira, consapevole di ispirare; egli espira, consapevole di espirare. Quando inspira un lungo respiro, egli sa: “Sto inspirando un lungo respiro”. Quando espira un lungo respira egli sa: “Sto espirando un lungo respiro”. Quando inspira un respiro breve egli sa: “Sto inspirando un respiro breve”

Quando espira un respiro breve egli sa:”Sto espirando un respiro breve”. Egli esercita la seguente pratica: “Inspirando, sono consapevole di tutto il mio corpo. Espirando, sono consapevole di tutto il mio corpo. Inspirando, calmo le attività del corpo. Espirando, calmo le attività del corpo...”

“...Proprio...” continua Buddha a dire “...come un abile vasaio sa quando gira lungamente il tornio: “ Sto girando lungamente il tornio” e quando gira brevemente il tornio: “ Sto girando brevemente il tornio”

Così il praticante, quando inspira un respiro lungo sa:”Sto inspirando un lungo respiro.” E quando inspira un respiro breve sa:” Sto inspirando un respiro breve”

Quando espira un respiro lungo sa:” Sto espirando un lungo respiro”. E quando espira un respiro breve sa:” Sto espirando un respiro breve”

Egli esercita la seguente pratica: “Inspirando, sono consapevole di tutto il mio corpo. Espirando, sono consapevole di tutto il mio corpo. Inspirando, calmo le attività del corpo. Espirando, calmo le attività del corpo...”

Apro una breve parentesi...(parla, adesso, Guido). Ciò mi ha molto consolato...Perché affermai che Buddha non vi toglie niente. Ed ogni volta che, quotidianamente, faccio la mia meditazione Vipassana, di cui Buddha autorevolmente, adesso, insegna lo stile... ecco io - che ho seguito la Scuola del Kriya Yoga, di Paramahansa Yogananda - inizio sempre con il pranayama Kriya Yoga (e Buddha ci esorta ad eseguire, consapevolmente, un pranayama)... ed è molto bello tutto ciò, per me.

Penso, confortato, anche a chi teme di perdere le cose importanti e fondamentali che ha imparato, prima di entrare nel sentiero del Dharma.

Continua Buddha: “Così il praticante osserva il corpo nel corpo. Egli osserva l'interno del corpo, o l'esterno del corpo...” (ovviamente, con l'immaginazione) “...o entrambi, l'interno e l'esterno

del corpo. Osserva il processo di originazione, o il processo di dissoluzione nel corpo, o entrambi i processi di originazione e di dissoluzione. E' consapevole del fatto "qui, c'è un corpo", fino al raggiungimento della comprensione e della consapevolezza. Egli mantiene l'osservazione, libero, non intrappolato in nessuna considerazione mondana, bhikku. Così si pratica l'osservazione del corpo nel corpo."

Ed ora state attenti!... Perché, qui di seguito, in un attimo, Buddha "centra" l'argomento della Vipassana quotidiana.

Sentite quello che dice: "Inoltre..." dice Buddha "...quando cammina, il praticante è consapevole:"Sto camminando"; quando è in piedi, è consapevole:" Sono in piedi,"; quando è coricato, è consapevole: " Sono coricato". In qualsiasi posizione si trovi egli è consapevole della posizione del corpo. Così, un praticante osserva un corpo nel corpo; egli osserva l'interno del corpo, o l'esterno del corpo, o entrambi: l'esterno e l'interno del corpo. Osserva il processo di originazione, o il processo di dissoluzione del corpo, o entrambi i processi di originazione e dissoluzione. E' consapevole del fatto "Qui c'è un corpo". Fino al raggiungimento della comprensione e piena consapevolezza.

Egli mantiene l'osservazione, libero, non intrappolato da nessuna considerazione mondana, bikkhu (monaco). Questo è il modo di praticare l'osservazione del corpo nel corpo. Inoltre, quando va, o torna, il praticante applica piena consapevolezza all'andare, o al tornare. Quando guarda davanti, o dietro; quando si china, o si rialza applica piena consapevolezza a ciò che sta facendo. Applica la piena consapevolezza indossando il Sangathi, o portando la ciotola delle elemosine.

Quando mangia, o beve; mastica, o gusta il cibo, applica a ogni azione corporea la piena consapevolezza; quando cammina, siede, dorme, o si sveglia; parla, o rimane in silenzio. Fa splendere..."(..sentite che bello! - commenta Guido) "...su ogni attività la luce della consapevolezza."

Ed ecco che, qui, Buddha inizia in questo magnifico Sutra, o Sutta, a parlare proprio della meditazione. Quella quotidiana; quella dedicata a Vipassana.

"Inoltre il praticante medita sul proprio corpo, dalla pianta dei piedi..."

Interrompo, un istante, le parole del Buddha, per richiamare la vostra attenzione sul fatto che è proprio questa la meditazione corporale Vipassana....di cui abbiamo appena enunciato i principi generali...

Ecco, da qui in poi, ogni volta che Buddha parlerà di un settore del nostro corpo, ricordatevi che voi dovrete meditare ed approfondire il vostro raggio di osservazione mentale, su di esso...

...Dovrete sentirle, queste sensazioni, nascoste nel vostro corpo - ma senza alcuna forzatura, eh?

E se, sulle prime, non percepirete nulla... andate avanti...

Riuscirete, alla fine, ad ottenere una risposta, una sensazione qualunque da quel violino risonante che è il vostro corpo.

Prosegue, Buddha: “ Inoltre, il praticante medita sul proprio corpo, dalla pianta dei piedi verso l'alto, e dalla cima della testa verso il basso. Un corpo racchiuso nell'involucro della pelle e pieno delle impurità che gli sono proprie.

Ecco, capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato... (notate l'accuratezza dello “scanner mentale?”) ...diaframma, milza, polmoni, intestini, budella, escrementi, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, sebo, saliva, muco, liquido sinoviale, urina...

Bhikku, immaginate un sacco apribile da entrambe le estremità, contenente una miscela di granaglie, riso grezzo, riso selvatico, fagioli verdi, fagioli bianchi, sesamo, riso bianco.

Una persona di buona vista, aprendolo, così discerne: “Questo è riso grezzo, questo è riso selvatico, questi sono fagioli verdi, fagioli bianchi, semi di sesami e riso bianco.” Allo stesso modo il praticante passa in rassegna... (..ascoltate..!) ...l'intero corpo, dalla pianta dei piedi alla cima della testa, un corpo racchiuso nell'involucro della pelle, e pieno di tutte le impurità che gli sono proprie.”

Ecco: capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza.

“Così il praticante si radica nell'osservazione del corpo nel corpo, dall'interno o dall'esterno del corpo, o da entrambi, l'interno e l'esterno...”

(Vi ricordo - interviene Guido - che, assieme a questi dialoghi, vi sarà data anche una meditazione guidata... Seguitela... Vedrete che vi aiuterà molto!)

“...si radica...” continua Buddha, “...nell'osservazione del processo di originazione e del processo di dissoluzione del corpo, o in entrambi i processi. E' consapevole del fatto “qui c'è un corpo!” Fino al raggiungimento della comprensione e della piena consapevolezza. Egli mantiene l'osservazione, libero, non intrappolato in nessuna considerazione mondana, bhikku.

Così si pratica l'osservazione nel corpo.

Inoltre, in qualsiasi posizione si trovi il suo corpo, il praticante passa in rassegna gli elementi che lo compongono.

In questo corpo è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento fuoco e l'elemento aria. Come un abile macellaio, o un apprendista macellaio, uccisa una vacca, si siede al crocicchio di una via per squartarla in tanti parti...” (2600 anni fa i macellai lavoravano così....[Guido])...il praticante passa in rassegna gli elementi che compongono il proprio corpo. In questo corpo è l'elemento terra, l'elemento acqua, l'elemento aria e l'elemento fuoco...”

Qui, Buddha affronta il concetto di morte. Che per lui è estremamente importante; e, di conseguenza, anche per i veri seguaci del Dharma. Un argomento che è sovente predicato da Buddha, e particolarmente seguito.

Ascoltate questo concetto della morte, dunque... Esistono dei monaci buddisti theravada, che lo seguono, meditando, soli, nella foresta per mesi, per mesi, e lo apprezzano molto.

“...Inoltre...” dice Buddha, “...il praticante paragona il proprio corpo a un cadavere, che immagina di vedere...” (...forse - aggiunge Guido - qualcuno rimarrà perplesso, a questo punto. Ma non sapete, invece, come è importante rendersi conto che noi ci muoviamo in una struttura biologica, destinata a decomporsi...)

“...Inoltre, il praticante paragona il proprio corpo a un cadavere, che immagina di vedere, abbandonato in un cimitero, da uno a due giorni, gonfio, illividito, in putrefazione, e osserva: “...Il mio corpo è della stessa natura. Subirà la stessa fine, non può evitarlo in nessun modo...”

Io penso (interviene Guido) a tutti coloro, o a quelle, che stanno, ore e ore, a truccarsi, ad imbellettarsi, e ad essere fieri del loro corpo-cadavere....

Ma, se è questo il suo risultato finale, forse apprezzeranno qualche altro concetto che viene, qui, loro dato.

Stiamo sempre parlando della meditazione Vipassana, “...il praticante si radica nell'osservazione del corpo nel corpo, è consapevole del fatto: “Qui, c'è un corpo..” - fino al raggiungimento della comprensione e della piena considerazione. ...

Ascoltate ancora come è dura questa meditazione... ma sapete quanto bene vi potrebbe fare...

Essa scava dentro, nei più istintivi significati della vita

Continua Buddha

“...il praticante paragona il proprio corpo a un cadavere, che immagina di vedere abbandonato in un cimitero, beccato dai corvi, dilaniato da falchi, avvolto, sciacalli, infestato da larve e vermi e osserva: “il mio corpo ha la stessa natura, subirà la stessa fine, non può evitarlo in nessun modo...”

Inoltre, il praticante paragona il proprio corpo a un cadavere, che immagina di vedere abbandonato in un cimitero. E' solo più uno scheletro, con brandelli di carne e macchie di sangue, le ossa tenute insieme dai legamenti. Egli osserva: “.. il mio corpo ha la stessa natura, subirà la stessa fine, non può evitarlo in nessun modo...”

Questa è l'indicazione che ci rimane della meditazione Vipassana, dataci da Buddha.

Io posso dirvi che, personalmente, Vipassana, ha tagliato e ha continuato a sfrondare fronzoli interi di mie illusioni.

L'insegnamento di Buddha non toglie altro che il pacco delle illusioni samsariche...

Colui che dice: “..Ah..., Buddha afferma che non esistiamo”

Ha ben poco capito della sua Dottrina! No! Non dice questo!

Tu esisti, ma non sei rappresentato da quella trappola, da quella cellettina, da quella gabbietta di un sé isolato e separato...

Tu esisti perché il tuo “continuum mentale” continuerà a manifestarsi - senza un sé relativo che ti rappresenti...

...Ma, verrà il momento in cui capirai...ed allora, pezzi a pezzi, questa Forma cadaverica si scioglierà, e tutto decadrà...

Comprenderai che il dolore è quello di innestarsi nel fatiscante mondo delle forme impermanenti.

Restatene isolato!...seppur consapevole di tutto ciò che esiste, ed amandolo!

Resta a contemplare, come testimone, la tua vita. E aiutati con la meditazione del respiro, con tutto ciò che ti abbiamo dato finora; con la meditazione Vipassana.

Aiutati con la retta consapevolezza, che qui abbiamo terminato di spiegarti, e l'Ottuplice Sentiero ti porterà avanti.

Ci resta sola l'argomento della "retta concentrazione", da affrontare, per finirne di salire tutti gli otto scalini. Man mano che tu ti spoglierai di ogni sovraccarico emozionale, e ti toglierai di dosso, a pezzi, l'argilla decomposta delle tue illusioni, che ti gravavano addosso, ed arriverai alla finale visione corretta delle cose, allora non ti resterà più nulla.

E la tua concentrazione, la stabilità di pensiero, la consapevolezza finale saranno privi di quei chiassosi piaceri e contaminanti dolori samsarici

Avrai rintracciato, praticamente, il mozzo della bilancia; il Motore Immoto...

La retta concentrazione - oltre la gioia e il dolore - ti farà raggiungere, allora, il completo controllo e unificazione della mente.

Il Wu-Wei: l'Azione Inattiva di Buddha

Con ciò noi abbiamo finito di spiegarvi l'Ottuplice Sentiero. Ne abbiamo analizzato le quattro nobili verità.

...Io ho fatto un viaggio, con voi; è stato forse con un viaggio po' pazzo, perché si dice che certe cose bisogna avere una forte presunzione per compierle...Ma, è stato solo il desiderio di darvi un aiuto, e quella spinta iniziale a che voi, da qui, possiate continuare, in modo autonomo, a costruire, anche per gli altri, "l'Isola Oltre la Quale non Potrete Andare".....

Il grande Medico della Sofferenza, Buddha, colui che è stato il primo a portare una globale visione della libertà umana, la cui Dottrina ha sapore di libertà come l'intero mare ha sapore di sale, ebbene, Egli promette ancora qualcosa

E con questa Sua promessa, augurandovi gioia e nirvana, io terminerò il quinto dialogo.

Nell'abituale modo di parlare fiorito, Buddha ci garantisce che in questa stessa vita - se noi applicheremo la conoscenza delle Quattro Nobili Verità e la sperimentazione delle regole che formano l'Ottuplice Sentiero - potremo essere liberi.

Ricordatevi che non c'è nulla, nell'intera rivelazione di Buddha, che non sia sperimentale e coerente alla Dottrina del Dharma. Ogni elemento è necessario ad un altro elemento. Non si può far meditazione senza conoscere a fondo le Quattro Nobili Verità; non si può far Vipassana, e non si può seguire la dottrina del Buddha senza viverle integralmente.

...Quando è che anche tu affronterai la strada del non ritorno?

Afferma Buddha: “Bhikku, colui che pratica, per sette anni, i quattro fondamenti della consapevolezza, può aspettarsi uno di questi due frutti: la più alta comprensione in questa vita, o, se rimane qualche residuo di afflizione, il frutto del non ritorno”

Continua Buddha: “Bhikku, lasciamo stare i sette anni... Chiunque pratici i quattro fondamenti della consapevolezza per sei, cinque, quattro, tre, due o un solo anno può aspettarsi uno di questi due frutti: la più alta comprensione in questa vita, o, se rimane qualche residuo di afflizione, il frutto del non ritorno. Bhikku, lasciamo stare un anno... Chiunque pratici i quattro fondamenti della consapevolezza per sette, sei, cinque, quattro, tre, due mesi, un mese, o un mezzo mese soltanto può aspettarsi uno di questi due frutti: la più alta comprensione in questa vita, o, se rimane qualche residuo di afflizione, il frutto del non ritorno. Bhikku, lasciamo stare il mezzo mese... Chiunque pratici i quattro fondamenti della consapevolezza per una settimana, può aspettarsi uno di questi due frutti, la più alta comprensione in questa vita, o, se rimane qualche residuo di afflizione, il frutto del non ritorno. ...”

Ecco perché abbiamo detto che il sentiero dei quattro campi di applicazione della consapevolezza è il sentiero meraviglioso, che aiuta gli esseri a realizzare la purificazione, trascendere il dolore e la tristezza, porre fine all'ansia e alla sofferenza, percorrere la retta via e realizzare il Nirvana.

I bhikku si rallegrarono all'udire l'insegnamento del Buddha e portandolo nel cuore cominciarono a metterlo in pratica...”

Ovviamente, Buddha parla di chi può raggiungere la libertà in questa vita, in più o meno tempo, a secondo del suo karma; però, ci apre un Grande Porta....

E allora, come è successo ai bhikku, ai monaci, i seguaci del Dharma, che si rallegrarono nell'udire l'insegnamento del Buddha, e, portandolo nel cuore, cominciarono a metterlo in pratica, io mi delizio di averne parlato con voi, e vi prego di portare nell'anima questo insegnamento e di capirlo... perché, veramente ed incredibilmente, voi avete ricevuto una possibilità di liberazione inimmaginabile!

“Io mi rifugio in Buddha, io mi rifugio nel Dhamma, io mi rifugio nel Sangha.

“Per la seconda volta, Io mi rifugio nel Buddha, io mi rifugio nel Dhamma, io mi rifugio nel Sangha”

“Per la terza volta, Io mi rifugio nel Buddha, io mi rifugio nel Dhamma, io mi rifugio nel Sangha”

Meditazione Vipassana guidata

Mi rifugio nel Buddha, mi rifugio nel Dharma, mi rifugio nel Sangha.

Questa è una lunga meditazione guidata Vipassana. Anche se non la seguirai sino alla fine, importante è che tu lo faccia, ogni volta e sempre, con piena partecipazione e coinvolgimento. La via del Dharma ti porterà pace, benessere ed illuminazione.

Ascolteremo le melodie scaturenti dal tuo corpo fisico, sotto forma di sensazioni.

Come?...

Solleciterai la loro nascita, illuminando, con attenzione delicata, amorevole e gentile, le membra esterne del tuo corpo, e gli organi interni ad esso.

Facendo questo, praticherai un metodo unico, peculiare all'insegnamento di Buddha e risalente a 2600 anni fa circa.

Intanto, come il navigatore si orienta al Nord, guardando la bussola, tu, adesso, inizia a prendere possesso del qui ed ora, ed àncorati al tempo presente, che ti attornia.

L'eterno presente ti mostra le cose così come sono, libere dalla famelica presa della tua mente, e non ricoperte dalle tue opinioni e dai tuoi istinti.

I fantasmi del passato e del futuro sono due conigli d'ombra che ti inchiodano costantemente alla sofferenza ed alle illusioni. Prendi, quindi, possesso dell' "io sono, qui, adesso", ove i ricordi del passato e i desideri del futuro non hanno radice.

Accingiti a realizzare consapevolmente la tua fisicità, il tuo corpo fisico, e vedilo per quello che è: uno strumento di altissima musicalità, emergente dalla sostanza cosmica e tutto uno con la sostanza cosmica.

Immagina che una corda si unisca alla sommità del tuo capo e tiri l'intero corpo verso l'alto, tendendo, così, la spina dorsale. Immagina, ancora, di afferrare, con ambedue le mani, due secchi pieni di acqua, che diano una retta posizione alle tue spalle.

Immagina, inoltre, di vedere un'altra corda, che cinga i tuoi fianchi e tenda la tua vita, in avanti.

La tua attenzione, come una lama di luce, sta per passare in rivista, carezzare le tue membra esterne e gli organi interiori. Ogni volta che sfiorerai con la visione mentale una parte del tuo corpo - e lo farai con gentilezza, con amorevolezza, senza alcun senso di possesso - percepirai molti tipi di sensazioni, grossolane o sottili che siano, che scaturiranno da quella carezza.

Eccolo, il nodo, l'essenza della speciale meditazione che stai per iniziare.

Ricordatelo!

Le sensazioni celate nel misterioso sacrario della tua fisicità sono la chiave della meditazione Vipassana. Ti sforzerai, quindi, di penetrare nel contenuto cifrato, nel geroglifico delle tue sensazioni, che stai, ora, per risvegliare, mentre carezzerai con la lama di luce della tua mente, la superficie e l'interno del tuo corpo.

Disseppellirai, così, delle sensazioni annidate negli organi da pochissimo tempo. Ma, attenzione!.. Risveglierai anche sensazioni, molto antiche, di vite passate.

Mai però dovrai essere attratto, attratta dal loro incantamento; oppure, respinto, respinta dalla loro sgradevolezza.

Resterai, sempre e comunque, gentile testimone amorevole del loro apparire... delle sensazioni in te, senza intervenire mai, sia pur minimamente, ad accentuare la vita di queste sensazioni, oppure a diminuirne l'intensità, quando esse si mostreranno. (5:18)

Studiane la struttura, osservale globalmente, queste sensazioni; entra nelle loro viscere, sino a captarne l'impermanenza, la vacuità e la mancanza di una continuità personale.

E ciò risulterà sempre più chiaro nelle tue prossime meditazioni Vipassana, ove ogni sensazione familiare ti si presenterà via via più debole, sino a non apparire più, perché dissolta dalla sua stessa natura provvisoria.

Proseguendo nel metodo Vipassana, acquisterai l'abitudine spontanea di vigilare, attorno a te, nella tua quotidianità, tra due meditazioni ed apprendrai ad accomunare il corpo universale delle cose, al tuo corpo fisico che ne è il microcosmo, fino a non percepire alcuna differenza tra il corpo universale ed il corpo personale, e tra sensazioni individuali e situazioni e sensazioni esteriori a te.

Se la mente si distrarrà e slegherà la sua attenzione da quella parte del corpo che stai osservando, riportala indietro sempre... riportala indietro, gentilmente, lì, da dove si è allontanata.

Se alcune tue sensazioni mostreranno una natura sgradevole; oppure, al contrario, attraente, restane neutrale. Abituati in questo modo a non disgustarti per i tuoi difetti, né a provare ammirazione per le tue virtù.

Il viaggiatore del Dharma ha, come personale obiettivo, di trasformarsi in perfetto, distaccato testimone di ogni circostanza della sua vita.

Le sensazioni di desiderio, allora, durante questa meditazione dovranno essere da te osservate e, subito dopo, posate con dolcezza, abbandonate.

Le sensazioni di repulsione dovranno, invece, venire assorbite dal tuo cuore, con amore e senso di amicizia universale. E, in tal modo, esse si scioglieranno e svaniranno.

La prima delle nobili verità di Buddha, dice: "Esiste la sofferenza! Bisogna capire la sofferenza, entrare in essa. La sofferenza è stata, finalmente, compresa dal saggio."

La meditazione Vipassana, questa meditazione, realizza sperimentalmente nel meditante, la prima illuminazione. Difatti, ti mostra l'esistenza del corpo, come primo nido della sofferenza.

"Esiste la sofferenza!"

Ti spinge all'interno di esso, sin nella visione degli organi nascosti, oltre che delle membra esterne.

"Bisogna capire la sofferenza, entrare in essa."

Ti pone di fronte alla finale e globale realtà della tua fisicità personale.

“La sofferenza è stata compresa e vista!”

Non importa, allora, se circostanze varie non ti faranno arrivare, a volte, sino al termine di questa meditazione Vipassana guidata. Importa solo che il brano parziale di meditazione Vipassana a cui ti dedicherai sia da te intensamente vissuto.

Ora, ascolta lo schema delle progressive concentrazioni sulle parti del tuo corpo, che ti saranno, man mano, indicate.

Dopo ogni descrizione parlata delle parti del corpo, seguiranno delle pause di silenzio.

E' durante queste pause che dovrai scoprire e comprendere a fondo le sensazioni che nasceranno in te, scaturenti dal tuo corpo, senza interferire con esse, ma rimanendone testimone pacato, e pacata. Cominciamo! (9:56)

Osserva mentalmente il tuo corpo fisico, raccolto nella sua tranquilla posizione meditativa. Analizza il primo dei suoi aspetti, esotericamente parlando: quello dell'elemento terra, solido, tangibile, che si esprime con le caratteristiche della tua forma visibile, del tuo peso, e delle tue percezioni tattili.

Concentrati, ora, sulla sensazione di pressione, che questo corpo riceve, in basso, mentre sta seduto sopra il cuscino di meditazione, oppure sulla sedia in cui ti trovi. Continua ad impiegare la tua visione profonda, percependo il secondo aspetto del tuo corpo fisico: ossia, l'elemento acqua, l'elemento liquido, con la qualità della adesione. Mentre lo senti pulsare nella rossa corrente sanguigna, nel tuo liquido salivare, nel muco.

E' il momento, ora, di immergerti nella sensazione di intensa vitalità che ti procura il terzo elemento corporale, l'aria, con la qualità del movimento, che sta espandendo e contraendo dolcemente i tuoi polmoni. E continua ad ossigenare, da lì, ogni tua cellula.

Il fuoco, come quarto ed ultimo elemento, serpeggia nel tuo organismo, e si mostra a te con la qualità della temperatura, che rende caldo ogni tuo organo interno ed esterno.

Soffermati a visualizzare la forma che i quattro elementi assumono, adesso, in questo momento, mentre ti forniscono la struttura corporale.

Un corpo complesso, con la sua meravigliosa biologia, con il suo sistema nervoso, con la circolazione sanguigna, i muscoli, il cuore, i polmoni, lo scheletro, la respirazione, il pensiero, le sensazioni, il movimento.

Un corpo che è la fusione dei quattro elementi naturali, ed esprime il primo dei cinque Skanda buddisti; l'aggregato individuale degli Skanda, dell'uomo e della donna: ossia, il meccanismo della tua sofferenza. Un corpo che, nella sua apparente diversità, è, però, una scaglia del grande mosaico universale. Ed è irrimediabilmente uno con tutto.

Contempla, in questo momento, con la tua attenzione mentale, la pelle del tuo corpo, realizzando che essa è il contenitore e la protezione naturale, sin dalla tua nascita, dei delicati organi interni. Scrutala, con l'immaginazione, in tutta la sua ampiezza, e cerca di percepirne la squisita

sensibilità, mentre rabbrivisce, la tua pelle, sotto la carezza del tuo sguardo interiore, che ora sta scrutandola.

Visualizza le unghie dei piedi, e delle mani, i denti, i capelli, la peluria; percepisci l'abbraccio fresco e libero dell'aria, mentre sfiora le parti nude della tua pelle.

Immergiti nel calore che questa pelle riceve dagli indumenti che indossi. Quali sono le sensazioni che provi?

E adesso immagina come si presenterebbe il tuo corpo, senza lo scheletro, che in questo momento lo sta sorreggendo. Lo vedresti afflosciato, il tuo corpo, come un fagotto informe di carne, privo di lineamenti e di attrattive. Visualizza, il tuo scheletro mentre ne senti, e ti sforzi a sentirne, l'intelaiatura stabilizzante, dentro di te. (15:34)

E' bianco, caldo, umido, forte e levigato il tuo scheletro.

Ecco il tuo cranio, sopra cui si adattano la pelle del tuo viso ed i tuoi capelli.

Ecco la colonna vertebrale, che rende flessuosa e ritta la tua schiena.

Ecco la tua gabbia toracica, che protegge il battito del tuo cuore, e la respirazione dei tuoi polmoni.

Li senti?

Ecco il bacino, le articolate ossa delle tue gambe e delle tue braccia.

Quali sensazioni ti provoca il volo mentale che stiamo effettuando sul tuo scheletro?

Illumina, adesso, sempre con il tuo raggio mentale, il pregiato contenuto del tuo scheletro.

In quella tua scatola cranica è racchiuso e protetto, gelosamente, il tuo cervello, vibrante di sostanza nervina e di elettricità. Realizza che nel tuo cervello, lì, è conservata ogni capacità di reazione sensoriale della tua esistenza.

Osserva, ora, il prolungamento, in basso, di questa pregiata sostanza cerebrale, mentre va a riempire la tua spina dorsale, sotto forma di midollo spinale.

Il cervello e il midollo spinale sono il motore fondamentale della tua intera coscienza sensibile.

Resta a percepire il pulsare del tuo cervello e del tuo midollo, creati e protetti nella scatola cranica e nella spina dorsale del tuo scheletro.

Quali sensazioni produce questa visualizzazione?

Ed ora, attenzione, entra, plana con la visione mentale nella zona più misteriosa del tuo corpo. Quella che ascolti palpitare nella tua gabbia toracica, il nido del tuo cuore e dei tuoi polmoni.

Dal momento in cui hai emanato il primo vagito, il tuo cuore ha iniziato a palpitare, proprio come sta facendo adesso. E non smetterà di farlo sino alla tua morte.

Cerca di percepirne, ora, i battiti delicati, lì, nel tuo petto... ..Li senti?

E osserva anche il leggero movimento costante dei tuoi polmoni.

La tua gabbia toracica si espande e si rilassa... - te ne stai accorgendo? -...anche se in modo impercettibile, e rigenera il tuo corpo, con un flusso rinnovato, sempre rinnovato, costantemente rinnovato di prana, o di vitalità.

Cuore e polmoni hanno iniziato il loro movimento datore di vita, assieme, dalla tua nascita. Ne percepisci il battito? Il movimento? La sottile energia familiare al centro della tua cassa toracica?

Che sensazioni ti da tutto questo?

La concentrazione che tu porti alle parti del tuo corpo sia tenera, gentile, amorevole e del tutto priva della sia pur minima violenza, o senso di possesso.

Ogni carezza mentale che darai ai tuoi organi ed alle membra dovrà liberare delle radiazioni da essi...più che rinchiuderli, questi organi e queste membra, in prese, o in forzature formali di alcun genere.

Ricorda che questa è una meditazione Vipassana, che sfila via dai contenuti mentali ogni impedimento alla visione delle cose, così come esse sono. La meditazione Vipassana porta alla nudità totale, piuttosto che ad impadronirti delle cose e delle situazioni, che, poi, ti faranno, così, ammassare ricchezze del pensiero, destinate a divenire la tua futura sofferenza. (20:50)

Lascia andare... lascia andare... lascia andare. ...

Percorri, adesso, il sottile corridoio del tuo esofago, dall'interno della bocca, giù, per la gola, e giù, giù, ancora, sino allo stomaco.

Fermati qualche secondo ad assaporare la risposta che lo stomaco ti da, non appena si sente sfiorato dal leggero tocco di luce della tua attenzione.

Puoi guarire ogni tuo dolore con la visione Vipassana.

Non senti come lo stomaco, il tuo stomaco si attarda ad assorbire le carezze del tuo sguardo interiore, proprio come un gattino che fa le fusa?

Risponde, a suo modo; ma, risponde.

Entra nello stomaco, osserva i resti informi del tuo ultimo pasto. Scopri l'acuta qualità dei tuoi succhi gastrici. Puoi guarire ogni tuo dolore con l'attenzione Vipassana.

Cerca di percepire, adesso, il turgore della massa intestinale, appena più sotto lo stomaco e le energie che questa massa intestinale diffonde nel tuo corpo intero, con il processo dell'ultima digestione.

Quali sono le sensazioni nuove che esalano da lì? Che esalano da lì, verso la tua consapevolezza?

Quali sono?

La prima nobile verità di Buddha dice: “C'è la sofferenza. Bisogna penetrare in essa. La sofferenza così si comprende, ed è stata compresa.

Questa meditazione Vipassana è la fedele riproduzione dei più intimi significati della prima nobile verità.

Il corpo, il tuo corpo è il creatore di sofferenza per antonomasia, e tu sei entrato, entrata, profondamente, in esso, con questa meditazione Vipassana e ne hai così estratto i più essenziali aromi di vita.

In tal modo hai compreso, con distacco dinamico, di non essere il tuo corpo, e di non essere la sofferenza stessa.

Ecco, l'isolotto del tuo corpo, in questo momento, sta completamente di fronte a te.

Lambisci, con l'onda della tua consapevole attenzione, i tuoi lombi, lì, dietro la tua schiena... lì, dietro l'intero arco posteriore della tua colonna vertebrale.

Assorbi, a questo punto, profondamente in te, i suoni interiori che la pelle della tua schiena intera emette, quando il raggio di luce della tua consapevole attenzione ne sfiora la superficie.

Che cosa ti svelano i sussurri, le sensazioni della tua schiena, dei tuoi lombi, della tua colonna vertebrale?

Porta il tuo sguardo interiore davanti a te, sulla parte frontale del tuo corpo.

Visualizza la superficie del tuo petto, quella del tuo stomaco, quella del tuo ventre.

Vedi? Il tuo petto, con questo leggerissimo e impercettibile movimento, si innalza e si abbassa ad ogni tuo respiro.

...Ecco, siamo giunti alla meditazione sul respiro...

Non esisti più tu, come oggetto della tua meditazione. Il tuo corpo è, adesso, una massa estranea, che si erge davanti a te. Il tuo corpo è divenuto uno degli infiniti ciottoli, levigati e puri, in cui si frammenta la vita universale, che è unità indivisibile.

Comincia, allora, ad osservare questo movimento, ma senza interferire minimamente in quel che vedi.

Comincia ad osservare la respirazione lenta ed impercettibile del tuo corpo. Il tuo torace si allarga, dopo ogni aspirazione e si richiude. Si allarga, si richiude.... Si allarga, si richiude. E' vero?

Resta a scrutare con il tuo occhio interiore questo movimento sottile, quasi trascurabile, senza forzarne mai il ritmo. Senza intervenire su di esso, né con il pensiero, né con qualunque atto fisico. (27:04)

E' il respiro, ora, ad esprimersi, non te. Il ritmo del tuo respiro spontaneo... senti?... è il protagonista unico della tua vita.

Tu sei scomparso, sei scomparsa....Non esisti.

E' solo questo leggero soffio che sorge... leggerissimo... leggero, dai tuoi polmoni, a pulsare, a vivificarti, a sostenerti. A restare il protagonista in questo momento dell'intera tua esistenza.

Ecco, stai inebriandoti delle sensazioni della meditazione sul respiro Vipassana.

Un immenso riposo delle cellule ti sta invadendo... una tranquillità mai sperimentata...un rilassamento dello spirito paralizzante...

...E questo acutissimo senso dell'Eterno Presente.

Quando, allora, sarai teso, irrequieto... tesa, irrequieta... veicola i tuoi stati d'animo negativi nella tua espirazione. Trasformali in aria pura, che mandi fuori dai polmoni, con questa cadenza dolce ed impersonale. Quando sarai privo, e non teso, ma privo, di energia e di carica vitale... priva di energia e di carica vitale...segui, con l'attenzione personale interiore, l'elettricità universale che entra dai tuoi polmoni, nell'aspirazione. L'aspirare si distribuisce nell'intero organismo, sino alla più piccola e sperduta cellula, colmandoti di vivacità nuova.

Passa ad esaminare adesso, con lo sguardo interiore, la tua gamba destra.

Concentrati sul suo telaio invisibile: il bianco scheletro, attorno a cui si addensano la tua carne e i tuoi muscoli.

Ecco.. il polpaccio, il ginocchio, la tua coscia, il piede, la peluria diffusa.

Passa ad esaminare con lo sguardo interiore la tua gamba destra.

E la gamba sinistra che riposa accanto a questa.

Concentrati anche sul suo telaio invisibile, il bianco scheletro, attorno a cui si addensano la tua carne e i tuoi muscoli, il polpaccio, la tua coscia, il ginocchio... li senti?... Il piede, la peluria diffusa.

Esamina, ora, col tuo sguardo mentale, con la luce radiante della tua attenzione, il tuo braccio destro, con lo scheletro interiore.... e la mano, l'avambraccio, l'omero, l'intero braccio destro....

....e il tuo braccio sinistro, con lo scheletro interiore, la mano, l'avambraccio, l'omero.

Siamo arrivati al tuo capo, l'ente sovrano dell'intero corpo, ed in cui sono concentrati, praticamente, tutti i tuoi sensi: i responsabili della tua sofferenza.

Contempla gli occhi, sul loro davanti, sul loro retro, ai lati. Ti danno vista, luce, e oscurità quotidiane; ti danno i colori, le armonie delle architetture formali, le dimensioni e lo spazio.

Tutto ciò devi ai tuoi occhi.

Nel capo contempla le orecchie, l'udito, ogni suono, ogni musica, ogni richiamo e ogni cacofonia.

Tutto ciò devi alle tue orecchie.

Nel capo, contempla il naso, l'odorato, i profumi, la fragranza dei fiori, gli odori della città e i miasmi della vita.

Tutto ciò devi al tuo naso.

Contempla la calda lingua, adagiata, viva e nervosa, nella tua bocca. Il gusto, dal più sottile e fragrante, a quello intenso, il dolce e l'amaro. Tutto ciò devi alla tua lingua.

Contempla, adesso, l'intera pelle, che, come un tenero e caldo guanto, circonda i tuoi organi interiori. E' il grande recettore, aperto a ogni percezione tattile, diretta ed indiretta. Le carezze e gli urti violenti sulla tua pelle...il soffio leggero dell'aria, e il calore del sole, ed il freddo dell'inverno. Tutto ciò devi alla tua pelle! (33:55)

E contempla il sesto senso, la tua mente, nella sua presenza impalpabile, ma intensa e ramificata, in ogni tua azione e sensazione.

Essa collega ogni senso che, sinora, ti si è palesato. E dona la natura di unitarietà ad essi.

Paragona i tuoi sei sensi ai tasti di un pianoforte,.

Premuti singolarmente, ognuno di essi emette una sola nota laconica

...Sfiorati, però, dalle mani di un concertista - e tu sei un concertista, una concertista - ti trasformano in una dimensione che rapisce e coinvolge.

Così, non ti induca in errore l'asciutta descrizione che è stata fatta, or ora, di ogni senso.

L'unione di tutti i tuoi sensi è infatti capace di trasportarti, e lo ha sempre fatto, nella più totale delle sofferenze e delle illusioni, come anche nelle gioie parziali e negli entusiasmi.... destinati a terminare, come ogni cosa.

Sei così tornato... tornata, al punto di partenza della tua meditazione Vipassana, dopo esserti immerso... immersa, nella globalità del tuo corpo.

Afferma la via del Dharma che null'altro esiste, al di fuori degli Skanda. Impara a conoscerli e a controllarli, come abbiamo fatto in questa meditazione. Scoprirai la strada per sfuggire alla loro morsa, e per entrare nella beatitudine del non sé.

Quattro elementi, con la sorveglianza e l'aiuto del mondo angelico, prendono la forma del tuo corpo fisico, e sono il primo Skanda.

Abbiamo meditato su di essi... i quattro elementi posseggono, come il fiore ha il suo pistillo, sei sensi, che reagiscono nei tuoi contatti con la quotidianità, oppure negli approcci che tu porti al tuo mondo interiore.

I tuoi sensi, i tuoi sei sensi sono il secondo Skanda.

Il risultato di questo contatto costante, dei tuoi sensi, risveglia in te, a questo punto, la percezione delle cose, che a seconda della tua natura e delle tue esperienze passate, ti si rivela gradevole - ed ecco i tuoi desideri; oppure sgradevole - ed ecco le tue repulsioni. Questa è la percezione: il terzo Skanda.

Dopo di ciò, la tua abitudine immediata è di seguire, sempre e comunque, la strada dei desideri e di rifuggire, sempre e comunque, quella delle tue repulsioni.

In tal modo, crei movimento, karma, strutture mentali, pensiero. La mente viva. Questo è il quarto Skanda.

Nasce, allora, una tua coscienza, alla fine, ... una tua coscienza delle sensazioni, un apparente ego che si sostiene sulle tue sensazioni, e vive solo dell'effimero esprimersi di queste ultime. Questo è il quinto Skanda: la coscienza delle sensazioni.

Quindi, i quattro elementi del tuo corpo fisico, sono il primo Skanda. I sensi e le sensazioni, sono il secondo Skanda. Le tue percezioni, desideri e repulsioni, il terzo Skanda. Le tue strutture mentali, scelte karmiche e pensieri, il quarto Skanda. E la coscienza sensoriale, il cosiddetto "IO", il quinto Skanda. (38:11)

Medita, da oggi, su questo pacchetto intero, che hai conosciuto nell'attuale meditazione Vipassana.

Come all'interno di un nido di api tu ascolti il ronzio costante del loro lavoro, anche senza vederle...

Così devi apprendere che il tuo corpo è un favo di sensazioni antiche e nuove, dalla natura impermanente, dirette alla sofferenza e prive di un sé sostanziale. E come il minatore sta nella miniera, con il volto e le mani annerite dal carbone, e la coscienza resa ottusa dall'oscurità e dalla mancanza di luce, tu sei rinchiuso... rinchiusa, sempre, nella gabbia dei tuoi sensi e dei tuoi istinti.

La regolare abitudine alla meditazione Vipassana, ti aiuterà, però, a divenire ben consapevole che l'esistenza intera è costantemente divorata dalla bruciante lava dell'impermanenza, della sofferenza, e dell'illusione di un ego corporale.

E che solo rifugiandoti nell'isola, oltre la quale non si può andare, e nell'inesistenza di un io separato, puoi trovare la libertà e la beatitudine del Nirvana finale.

Le tue sensazioni sono i segnali del karma, in questa meditazione, annidate nel tuo corpo

Le abbiamo staccate, e tu riuscirai, alla fine, ad estirparne i semi, con gli insegnamenti del Dharma, ed allora entrerai velocemente nel terreno del non karma, e nel non essere.

Impara, quindi, ad immergerti nell'immensa natura nascosta della vita, ove il dettaglio e l'io delle cose svaniscono, e pulsa, potente, l'intraducibile gioia del non sé.

Ora tornerai ai doveri della tua vita quotidiana, ma resta vigile ed attento... attenta, in ogni azione che vivi.

Non cadere più preda del torpore della consapevolezza e delle situazioni, vissute sotto la spinta del tuo sonnambulismo mentale.

Chiediti, spesso, se i comandi della tua volontà sono in mano al passivo pilota automatico dei tuoi istinti, e del tuo sobbollire mentale, mentre la consapevolezza dorme, o è assente.

E' proprio questo tuo vivere sonnambulico la porta aperta al tuo Samsara, alle tue rinascite di sofferenza.

Vivi libero!

Vivi libera!

Vivi nel qui ed ora della realtà, così come essa è!

Vivi nel Dharma.