

I primi concetti buddhisti
Nella lingua di oggi



Roberto Arruda

I primi concetti buddhisti
Nella lingua di oggi



Edizione italiana
(Tradotta dall'originale inglese "Early Buddhist Concepts- in
today's language")

Roberto Thomas Arruda, 2021/2024



Altre edizioni recenti dell'Autore:

“Archetipi Morali – Etica nella Preistoria” (2019)
formato PDF <https://philpapers.org/rec/ARRMAI> -
libro edito, 146 pagine.

“The Blind Shadows of Narcissus – uno studio
psicosociale sull’immaginazione collettiva.” (2020)
formato PDF <https://philpapers.org/rec/THOTBS-3>,
libro modificato, 243 pagine.

“Cosmovisioni e realtà – la filosofia di ciascuno”
(2023)- PDF: <https://philpapers.org/rec/ARRCAR> libro
edito, 263 pagine.

L'autore è membro di:

The American Philosophical Association (APA).
The British Society for Ethical Theory (BSET).
The Metaphysical Society of America (MSA)
The Philosophical Society of England
The Social Psychology Network
The International Association of Language and
Social Psychology
The Society for Study of the History of Analytical
Philosophy

Indice

<i>Indice</i>	3
<i>Nota</i>	4
<i>Introduzione</i>	5
<i>Perché questo testo?</i>	6
<i>I tre gioielli</i>	16
<i>Il Primo Gioiello (Gli insegnamenti)</i>	17
<i>Le quattro nobili verità</i>	54
<i>Il contesto e la struttura degli insegnamenti</i>	57
<i>Il secondo Gioiello (Il Dh̄arma)</i>	60
<i>L'Ottuplice Sentiero</i>	65
<i>Il terzo gioiello (Il Sangha)</i>	67
<i>Le pratiche</i>	74
<i>Il Karma</i>	85
<i>La Gerarchia degli Esseri</i>	92
<i>Samsara, la ruota della vita</i>	102
<i>Buddismo e religione</i>	109
<i>Etica</i>	115
<i>La carneficina di Kalinga, la conquista della verità</i>	125
<i>Chiusura (il discorso della gentilezza)</i>	129
<i>Allegato 1 - Il Dhammapada</i>	142
<i>Allegato 2 - La Grande Istituzione di</i>	
<i>Discorso sulla consapevolezza</i>	230
<i>Allegato 3 - Note sul copyright</i>	253
<i>Allegato 4 - Bibliografia</i>	256/266

1
Nota

Questo libro non è in vendita. Si tratta di un'edizione solo digitale in formato PDF, disponibile a chiunque su <https://philpeople.org/profiles/roberto-thomas-Arruda>, solo per scopi di ricerca e diffusione culturale.

È gratuito per il download, l'uso personale e la ridistribuzione, a condizione che non venga addebitato alcun prezzo, commissione o altro contributo o donazione e che non vengano apportate modifiche al testo.

Il libro contiene testi canonici tradotti direttamente dai pali in inglese da diversi traduttori. Le restrizioni sul copyright relative a ciascuna di queste traduzioni sono nell'Allegato 3

Introduzione

Questo libro è il risultato di appunti, bozze e altri documenti universitari scritti in tempi diversi e in molteplici situazioni, che ho conservato come qualcosa che un giorno potrebbe essere organizzato in modo espositivo.

Il testo è stato composto su richiesta di mia moglie Dedé, che fin dalla mia adolescenza ha pavimentato il mio Dharma con amore, gentilezza e dolcezza affinché il lungo cammino fosse più agevole per i miei piedi testardi.

Non è un lavoro accademico perché mira solo a esporre e non a dimostrare. Non è nemmeno un testo religioso perché sono un ricercatore razionalista. È proprio ciò che porto con me dà numerose ricerche personali, analisi e studi come oggetto individuale dal quale non riesco a separarmi.

Lo dedico a Dedé, a tutti i miei, al Prof. Robert Thurman della Columbia University-NY per i suoi insegnamenti e per tutti coloro ai quali questo libro può in qualche modo fare del bene.

Questo testo implica una riflessione. Ti consiglio di leggerlo solo quando rientra nel regno della tua intimità.

I miei occhi, le mie orecchie e i miei ricordi hanno molti decenni; il mio inconscio ha innumerevoli secoli.

3

Perché questo testo?

Una conoscenza adeguata del Buddismo è essenziale per l'educazione e la cultura di chiunque non voglia essere un altro membro alienato di un'eredità che cammina senza pensarci nel mezzo di una rivoluzione tecnologica.

Secondo i modelli e i valori della nostra cultura occidentale, siamo più abituati a guardare verso l'esterno che verso noi stessi. Altre culture possono aiutarci ad ampliare e approfondire la nostra visione della realtà e della vita.

Se qualcuno ti chiede del Buddismo, rispondi che è un'antica dottrina umanistica. Il Buddismo primitivo è questo e non molte altre cose di cui sentiamo e leggiamo. Diciamo inoltre che questa dottrina non è difficile da comprendere ma veramente difficile da praticare.

Per capirlo con la nostra mente occidentale, non è necessario parlare fluentemente sanscrito e pali o consultare papiri e pergamene nei sotterranei dei musei. Non è necessario radersi i capelli o indossare abiti orientali. Non devi mangiare gambi di bambù, farti tatuaggi sul corpo, creare un soprannome hindi, mettere mandala nel tuo ufficio, accendere incenso in tutta la casa e pronunciare mantra al tramonto per lo stupore del tuo cane.

Questo testo non parla di esoterismo, rituali mistici immaginari, immersioni politeistiche, programmi di auto-aiuto online, religioni esotiche e miracolose, o

altre fantasie attuali, oneste o meno, create per sfruttare la sofferenza che portiamo come esseri umani.

Solo una dottrina umanistica chiamata Buddismo, razionalmente comprensibile. Sappiate però che per praticarlo bisognerebbe dedicare tutta la vita senza restrizioni. In questo risiede il fascino che il Buddismo offre alle nostre menti.

È possibile comprendere il Buddismo primitivo attraverso il linguaggio e la conoscenza moderna e stabilire i suoi rapporti con il pensiero contemporaneo e i suoi riferimenti.

In questo modo diventa possibile approfondire e ampliare la nostra percezione della compatibilità di questi principi millenari con i nostri moderni modi di vivere e di conoscere.

Lo studio richiesto per questo è piuttosto laborioso. Il buddismo è un argomento alla base di una gigantesca montagna letteraria e culturale.

Più ci avviciniamo al suo concetto originale, più profondo e voluminoso sarà lo scavo che dovremo fare. Questa montagna ha due parti distinte: la letteratura accademica (che include la letteratura monastica) e la letteratura standard. L'intera letteratura accademica è controversa a causa dell'autenticità delle fonti, delle questioni linguistiche, della qualità delle traduzioni di documenti antichi, delle influenze culturali e ideologiche, ecc. Possiamo stimare che il novanta per cento della letteratura e dei media standard sia sbagliata o falsa. Manca della cura analitica e critica della metodologia scientifica e, d'altra parte, nasconde ogni tipo di invenzioni, insufficienze culturali e cognitive, supposizioni e persino falsità

intenzionali. Puoi trovare migliaia di citazioni letterali del Buddha in una rapida ricerca su Google; la stragrande maggioranza sono "falsi", e chi li commenta e li diffonde è un impostore.

Pertanto, il nostro viaggio deve essere cauto.

Per Buddismo primitivo si intende l'intero contenuto del movimento filosofico, dottrinale e socioculturale iniziato e sviluppato da Siddhartha Gautama (Lumbini, Nepal - 563 a.C.) fino alla Guerra di Kalinga (India - 260 a.C.).

Dopo quella data molte cose accaddero intorno o in conseguenza degli insegnamenti di Siddhartha Gautama, senza aggiungere nulla di rilevante alla sua dottrina, semplicemente perché si trattava sempre di un sistema completo al quale non mancava nulla e nulla andava aggiunto.

Tuttavia, dopo la guerra di Kalinga, come vedremo, una serie di fatti e interessi culturali, politici, economici e religiosi delle varie culture vediche, braminarie e di altro tipo acquisirono familiarità con il Buddismo. Cominciarono a estrarre frammenti, concetti, testi, argomenti, riferimenti e altri elementi. Molte correnti e scuole sono sorte rapidamente, come Mahayana, Sarvastivada, Maitriya, Madhayana, Yogacara, Tantra e molte altre, portando parti o frammenti del buddismo primitivo nel calderone di altri concetti.

Il Buddismo venne così caratterizzato da un'effervescente relatività culturale e da una contaminazione religiosa, che possiamo vedere nelle innumerevoli varianti acquisite nel tempo. Quanto più questa relatività è cresciuta, tanto meno diventa percettibile nel buddismo primitivo, che è l'unico insieme di concetti che ci interessa.

Un esempio rilevante di questa mescolanza tra il Buddismo e i contesti indù e vedico è l'attuale Mahayana, sorto nel II secolo a.C. Questa corrente di pensiero, che intendeva preservare i concetti fondamentali del Buddismo, ne costituì la prima grande biforcazione, aggiungendovi tutto un contesto mitologico archetipico rappresentato da divinizzazioni arcaiche adattate alle relative circostanze culturali, oltre a proporre una divisione della cosmologia buddista originaria in due parti: il veicolo individuale, corrispondente ai veri insegnamenti di Siddhartha Gautama, e il veicolo universale. La catena ebbe inizio con il monaco Nagarjuna, sotto forma di un insieme di concetti e istruzioni che Siddhartha aveva riservato per eccellenza a rivelarsi solo in futuro, e che, venti generazioni dopo la sua morte, venivano ora consegnati proprio a lui, Nagarjuna, come una rivelazione. I portatori della rivelazione sarebbero semi-divinità chiamate Naga (nome anche di un'antica tribù dello Sri Lanka), che hanno un corpo polimorfico metà serpente e metà uomo. Con questa morfologia, questi serpenti possono essere sia benefici che malvagi. Si dice che Siddhartha abbia lasciato questi insegnamenti inizialmente segreti alle cure dei Naga affinché potessero, a tempo debito, consegnarli a colui che sarebbe stato indicato, in questo caso, proprio Nagarjuna stesso.

Indubbiamente, le narrazioni su Nagarjuna sono strutturate simbolicamente all'interno di una cultura piena di miti e, quindi, non possono essere interpretate alla lettera.

Possiamo vedere che qualunque qualità possa

avere la visione del mondo presentata da Nagarjuna, la portata di questo incrocio di razze ha sommerso il Buddismo primitivo in credenze mitologiche, superstizioni popolari e influenze senza dubbio contaminate da pregiudizi messianici.

Alcuni storici ritengono che questo incrocio di razze abbia reso il Buddismo più accettabile per le società indù, compresi i suoi simboli, la lingua e i tratti mitologici radicati nelle loro culture. Potrebbe essere stato così, ma il fatto è che questo incrocio di razze, in numerosi casi, ha reso il loro nucleo buddista originale oscurato e, anzi, antagonista al tutto. In altre parole, non vi fu alcun meticcio ma piuttosto fusioni in cui gran parte dell'essenza buddista si dissolse. Con il passare della storia, queste correnti si sono successivamente suddivise in istituzioni, scuole filosofiche, religioni, sette e culture, diventando genericamente chiamate Buddismo, sebbene gran parte di esse non avesse alcun rapporto rilevante con gli insegnamenti originari di Siddhartha Gautama.

In sintesi, possiamo stabilire tre periodi significativi in cui tutto ciò avvenne: 1) dal 500 a.C. al 200 a.C. - Buddismo monastico, detto anche "veicolo individuale", perché centrava la sua dottrina sulla vita umana, che chiamiamo "buddismo primitivo". l'oggetto di questo testo; 2) dal 200 aC al 500 dc - Buddismo messianico (perché derivato dai presunti insegnamenti portati a Nagarjuna dalle Saghe), o "veicolo universale", per aver presentato una dottrina cosmologica espansiva; 3) dal 500 dC al 1000 dC - Buddismo esoterico universalista, o di stile apocalittico (proveniente dalla rivelazione), da cui ebbe origine la corrente del Tantra e le sue

molteplici derivazioni. Con la modernità, queste varianti sono state aspirate da varie culture, credenze e pratiche mistico-magiche, come la cultura Zen, l'esoterismo occidentale, ecc.

Con ciascuna di queste divisioni o contaminazioni, il divario tra il vero Buddismo e questi pensieri erranti aumentava proporzionalmente, rendendoli sempre più distanti dalla realtà quanto il Buddismo stesso. Oggi qualunque centro fitness o negozio di gadget esoterici pensa di poter parlare di Buddismo e delle sue pratiche. Evitateli entrambi, a meno che non stiate cercando condimenti orientali od oggetti decorativi economici e di dubbio gusto.

Pertanto, per comprendere il Buddismo alle sue radici, dobbiamo chiudere il nostro percorso a un tempo antecedente a questi eventi, precisamente agli inizi del II secolo a.C., e scartare definitivamente ogni interesse per queste infinite varianti, soprattutto quelle più moderne. Altrimenti ci perderemo in un caleidoscopio dove la religione si confonde con la fantasia, la filosofia con il folklore, la ricerca con l'immaginazione, ecc.

Qui, quando parliamo di Buddismo, ci riferiamo a qualcosa prima del 250 a.C.

Due cose però vanno registrate in questa introduzione:

a) L'incommensurabile espansione del Buddismo in tutta l'Eurasia e poi nel mondo occidentale, l'apparizione e la sedimentazione delle sue varianti e culture, fu un movimento millenaristico pacifico senza coinvolgimento o causalità con violenza, guerre e conflitti. Il pacifismo della dottrina buddista ha prevalso su tutto ciò che la storia le ha posto davanti.

b) L'espansione del Buddismo dimostra ciò che oggi la scienza storica afferma: la storia umana non è fatta di capitoli in cui il tempo fa da riferimento ma di strati successivi, dove i contenuti si accumulano. Ciò che è accaduto con il Buddismo è diverso da tutto ciò che riguarda lo sviluppo e l'espansione dell'umanesimo e delle culture occidentali.

Prendiamo l'esempio del cristianesimo, base di quasi tutta la civiltà occidentale. Circa 350 anni dopo la morte di Gesù, il cristianesimo, dottrina umanistica tanto quanto il buddismo, divenne la religione ufficiale dell'Impero Romano attraverso l'editto di Tessalonica dell'imperatore Teodosio I. Il fatto non accadde perché Teodosio si santificò ma grazie a una strategia vincente per controllare la tensione diffusa e consolidare politiche adatte a lui e al potere dominante. Avere il popolo con sé è il sogno di ogni despota.

Ben presto, la dottrina spiritualista di Gesù di Nazaret (già molto poco documentata a causa delle persecuzioni subite dalle prime comunità cristiane) fu sepolta sotto montagne di interessi economici, politici, religiosi, culturali e militari.

Le istituzioni, le credenze e le religioni che si definivano cristiane avevano poco a che fare con la dottrina nazarena. Ciò che restava dei frammenti storici del cristianesimo originario rimase sotto chiave nelle inaccessibili biblioteche della Chiesa cattolica e controllato per millenni dall'efficiente censura dei suoi teologi per impedirne la diffusione, la conoscenza e la critica, cosa che indubbiamente dimostrerebbe l'immensa distanza tra la dottrina di Gesù e i dogmi e le credenze di comodo che sorreggono l'istituzione religiosa.

La portata di questa censura istituzionale religiosa arrivò al punto estremo di creare un'aberrazione culturale che ricevette il nome popolare di "vangeli proscritti" e altri documenti considerati inappropriati o "apocrifi", che non potevano mai essere visti o venivano opportunamente "perduti", sebbene apparteneva all'umanità. In altre parole, uomini vestiti da religiosi nell'XI secolo si ritenevano competenti a dire ciò che i discepoli di Gesù avrebbero dovuto o non dovuto dire un millennio prima per favorire meglio la loro prospera istituzione ecclesiastica undici secoli dopo.

Con questa origine, la nostra tradizione occidentale è stata, fin dalla sua formazione, coinvolta, in un modo o nell'altro, nella violenza, nelle guerre, nel dominio, nelle conquiste, nel colonialismo, ecc. Dall'XI secolo, poche guerre occidentali non sono state combattute in nome del cristianesimo o non hanno utilizzato l'argomento della "catechesi" per giustificare l'avidità materiale e politica degli Stati che ne hanno beneficiato.

Così, paragonando le due tradizioni dalle origini, si può dire che il Buddismo si è diffuso nel mondo con la parola di una dottrina, il servizio gratuito delle sue scuole e università, e l'esempio della vita pacifista dei suoi seguaci. Al contrario, la tradizione cristiana si è sviluppata attraverso il potere politico-economico, la forza della spada e il peso dell'oppressione.

Pertanto, quando usciamo dal nostro ambiente di culture occidentali per aprire lo sguardo alle tradizioni buddiste, come in questo testo, non stiamo parlando di un altro argomento ma di un altro universo che la nostra storia non ha mai conosciuto.

Il Buddismo di cui parleremo è un termine sanscrito-pali che deriva da Buddha e non è un sostantivo onomastico; non è il nome di nessuno, tanto meno di Siddhartha Gautama, il fondatore del Buddismo. Buddha è un aggettivo qualificante che significa qualcuno che ha raggiunto l'illuminazione. Pertanto, come si dice di Siddhartha, innumerevoli Buddha sono nati prima e dopo di lui. Tuttavia, come fanno tutti gli studiosi, chiameremo Siddhartha semplicemente Buddha.

Chiunque sia interessato può trovare rapidamente racconti sulla vita del principe Siddhartha in una qualsiasi delle tante enciclopedie online. Alcuni sono almeno in parte fantasiosi o romanizzati; elementi folcloristici o religiosi contaminano gli altri. Alcuni si aggrappano solo alle Scritture e ne ignorano il contenuto storico e culturale, mentre altri si limitano alla visione storica e non raggiungono il corrispondente fondamento filosofico. Molti, tuttavia, esprimono una buona ricerca.

Spetta a ogni persona scegliere ciò che vuole. Spetta a ciascuno selezionare il tipo di informazioni che desidera. Qui cercheremo la massima semplicità possibile nel nostro linguaggio quotidiano.

All'epoca delle origini del Buddismo, la scrittura era un'abilità di pochi (di solito mercanti). Ecco perché accanto alla scrittura sono state utilizzate altre risorse di rappresentazione ed espressione accessibili a tutti. L'uso di canti, danze, posture del corpo, simboli e immagini era comune. Pertanto, la simbologia buddista è ricca e varia e, nel corso del tempo, è stata incorporata in varie culture, acquisendo forme e significati molto diversi da uno all'altro. Qui

illustreremo il testo con alcuni simboli, tutti originati dagli albori del Buddismo e nessuno legato al "disegno esoterico" dei tempi attuali.

Un'altra forma di espressione della dottrina buddista era la poesia perché Buddha affermava che le persone preferivano ascoltare versi piuttosto che discorsi. Così era anche nella Grecia presocratica: filosofia e poesia come nucleo di contenuto ed espressione finché Platone non provocò il divorzio tra i due.

Il modo in cui Buddha usava il linguaggio in versi per esporre i suoi insegnamenti al suo pubblico diversificato e multiculturale era molto intenso e vario. La figurazione e il simbolismo con cui esprimeva determinati concetti spesso si ispiravano all'immaginario dei Veda, a riferimenti mitici e ad altri elementi semiotici hindi mentre preservava una disciplina epistemologica rigorosa, quasi aristotelica. Se questo rese strutturalmente difficile agli studiosi l'ermeneutica della sua dottrina (e lo fa ancora oggi), sul piano della comunicabilità ne facilitò la comprensione da parte del popolo in generale, conferendo ai suoi discorsi una semplicità accattivante e una facile apprensione.

Uno dei documenti canonici essenziali dei detti in versi del Buddha, e quindi uno dei più studiati quando si tratta del buddismo primitivo, è chiamato Dhammapada (che significa "La Via del Dharma"), con 426 versi estratti dagli insegnamenti di Siddhartha Gautama, e compilato intorno all'anno 300 a.C.

(Chi fosse interessato a questo prezioso testo lo può trovare nell'Allegato 1 di questo libro.

Anche Buddha parlava metodicamente, e i suoi "Lunghi Discorsi" sono brani canonici di straordinaria importanza.)

4

I Tre Gioielli (La Tiratana)

L'essenza del pensiero buddista, il suo contesto e la sua struttura definiscono quelli che vengono chiamati "I Tre Gioielli del Buddismo" o "Il Tiratana": gli insegnamenti del Buddha, il Dharma (il percorso di crescita di ogni persona e il

img 1 percorso armonioso comunità orientata al Dharma).

Questo set si chiama Tiratana. Seguiremo il sentiero dei tre gioielli come copione metodologica di questo testo. Comprenderlo significa acquisire una conoscenza fondamentale abbastanza ampia del Buddismo, sufficiente per iniziare il proprio percorso, ma mai sufficiente per portarlo alla fine.

¹ I tre fondamenti della dottrina buddista sono rappresentati come tre gioielli, pendenti su un fiore di loto. Img recuperato da <https://sangavirtual.blogspot.com/2011/10/o-buda-o-dharma-e-sangha.html> il 10 /2023.

5
*Il primo gioiello
(Gli insegnamenti)
La realtà e la verità*

Gli insegnamenti del Buddha (o il primo gioiello o il primo elemento di Tiratana) sono così ampi e profondi che una conoscenza approfondita di essi richiederebbe una vita di studio e pratica, irraggiungibile per la nostra turbolenta vita urbana moderna.

Tuttavia, non insegnò solo ai monaci e agli asceti, che vivono vite interamente meditative e risiedono sulle vette inaccessibili di lontane catene montuose. Sono coloro che, per decisione personale, hanno abbandonato la loro vita ordinaria e si sono donati in modo definitivo e senza limiti a questa conoscenza e pratica. Sono loro che custodiscono gli insegnamenti e le tradizioni e preservano questi contenuti per millenni, arricchiti dai loro continui studi.

Buddha, con le sue parole e i suoi pensieri esatti, ha insegnato la sua dottrina anche a noi, comuni uomini occidentali, nati 2.500 anni dopo la sua morte, con le nostre nevrosi urbane e della modernità, stanchi e confusi dentro un vagone della metropolitana al termine di una giornata quasi insopportabile di lavoro, in un mondo isterico e violento di culture insensate. Come i monaci lontani, possiamo comprenderlo nelle nostre circostanze di cultura, tempo e spazio perché lo strumento che utilizziamo per questo esiste in ogni essere umano fin

dall'inizio della specie: una mente che può aprirsi alla conoscenza, crescita, evoluzione, felicità e



armonia con tutto ciò che esiste. Dobbiamo usare i nostri sensi; tutto il resto è una conseguenza.

Gli insegnamenti del Buddha sono rivolti a tutti gli uomini, indipendentemente da quali, quando e dove. Il Buddismo è una dottrina universale e senza tempo.

Prima di iniziare, e per evitare malintesi semantici, è necessario chiarire che gli insegnamenti buddisti utilizzano standard di termini abituali in

qualsiasi lingua. **img 2**

Tuttavia alcuni possono avere un significato che non corrisponde esattamente a quello attribuito alla parola generalmente impiegata nel linguaggio quotidiano. Alcuni termini sono spesso usati in un senso particolare e richiedono la nostra attenzione nel loro impiego perché li incontreremo più volte. I principali sono i seguenti:

² L'"Albero del Bodhy" simboleggia i luoghi nelle foreste in cui Siddhartha meditava. https://www.freepik.com/free-photo/tree-sketch-color-leaves-root-blackboard_1162172.htm#page=6&query=the%20Bodhy%20tree%20%20Buddismo&position=47&from_view=search&track=ais"Immagine di natanaelginting su Freepik

Illuminazione: non corrisponde al senso comune di ricevere luce, ispirazione, vibrazione o energia da una fonte esterna che può agire su di noi.

Nel Buddismo corrisponde allo stato mentale dell'individuo raggiunto da solo, senza alcuna interferenza esterna, materiale o meno, derivante dalla piena conoscenza di sé e della propria realtà interna ed esterna. Di conseguenza, le sue sofferenze umane vengono superate e l'individuo raggiunge la diluizione della sua identità in completa armonia con tutto ciò con cui è in relazione. È il culmine della sua evoluzione, che lo incorpora nel tutto, dissolve il suo "sé" e gli rende superfluo continuare la sua esperienza umana individuale. Pertanto, l'illuminazione non è un dono divino, qualcosa di ereditato, o un miracolo o una rivelazione degli dei, ma il frutto dello sforzo di un individuo per migliorare e approfondire la vita quotidiana attraverso la conoscenza, l'etica, la realtà e la verità.

Verità: le "verità" buddiste sono reali; non sono credenze, convinzioni, dogmi o concetti teologici o metafisici. Non sono dettati o rivelati da alcuna divinità. Sono il frutto dell'osservazione razionale della realtà: fatti ed eventi semplici che possono essere oggettivamente verificati mediante l'osservazione empirica e la fenomenologia. La verità è tutto ciò che la nostra ragione può affermare in modo efficace e critico.

Realtà: Il significato della realtà è il fondamento materiale della verità, il fatto, il fenomeno in sé, la cui osservazione e conoscenza permettono l'acquisizione della coscienza. Significa il risultato dello stato mentale di una persona, strettamente

circoscritto al momento presente e dipendente dal livello e dalla direzione dell'attenzione dell'individuo, determinato da uno specifico stato cerebrale.

Sofferenza: è lo stato di insoddisfazione, disadattamento o irrequietezza dell'individuo derivante dalla sua ignoranza della realtà presente, attaccamento a ossessioni derivanti da eventi passati, fantasie del futuro immaginario, dell'esistenza del sé e desiderio ricorrente di cose impermanenti. cose. La sofferenza è la conseguenza dell'attaccamento.

Felicità: i nostri attuali concetti di felicità sono legati alla soddisfazione dei desideri, al raggiungimento di obiettivi o all'acquisizione di qualcosa. Per il Buddismo la felicità è contraria a ciò a cui pensiamo perché ciò a cui pensiamo, per Buddha, significa solo attaccamento. La felicità nel pensiero buddista significa proprio distacco, liberazione dal bisogno psicologico di possesso e di padronanza, ed essenzialmente dall'illusione di sé, dalla credenza nell'esistenza di sé come essere isolato.

Buddha ripeteva questo insegnamento con insistenza, data la sua importanza dottrinale.

Per Buddha, il predecessore di quella che oggi è la filosofia della mente, la ripetizione è sempre stata necessaria.

Desiderio e attaccamento: a differenza della maggior parte dei concetti etici tradizionali, il desiderio stesso nel Buddismo, incluso il desiderio carnale, non è stereotipato come qualcosa di abietto, immorale o peccaminoso di per sé, ma piuttosto visto come una risposta naturale alla sofferenza, il cui valore non risiede nella ma nel modo in cui può manifestarsi. I testi sono piuttosto

chiari nel trattare la "via di mezzo", la via dell'equilibrio:

Non si dovrebbero cercare piaceri sensuali che siano bassi, volgari, grossolani, ignobili e di nessun beneficio, e non si dovrebbe cercare una mortificazione che sia dolorosa, ignobile e di nessun aiuto. La Via di Mezzo scoperta dal Tathagata evita entrambi gli estremi, fornendo intuizione, conoscenza, pace, conoscenza diretta, illuminazione e Nibbana. (Il Buddha-Aranavibhanga Sutta. L'analisi del non conflitto

Tanto che Siddhartha Gautama si riferisce negativamente e più volte al "desiderio ansioso" che provoca sofferenza, differenziandolo così dal desiderio puro e semplice, fenomeno che fa parte della nostra fisiologia e della nostra mente, Recenti studi psicoanalitici sostengono che per riferirsi alle cause della sofferenza, Buddha usò la parola "simtanha", che non significa "desiderio" ma implica "sete" o "desiderio", configurando l'attaccamento. Tra gli studiosi contemporanei, diverse concettualizzazioni di "attaccamento" generalmente convergono su quello che potremmo chiamare il tentativo di aggrapparsi a un'esperienza che non può essere conservata o raggiunta, piuttosto che sul desiderio di felicità o di completezza stessa.

Queste concettualizzazioni sono corrette, ma sono formulazioni che chiariscono il desiderio e confondono la nozione di attaccamento. L'attaccamento è uno dei concetti più precisi e fondamentali nella dottrina e negli insegnamenti

buddisti. Tuttavia, è comune confondere l'attaccamento con l'amore, che è un altro errore: quando vuoi il bene di qualcosa o qualcuno che ami, quando vuoi qualcosa o qualcuno per te, ti affezioni.

Pertanto, nel nostro linguaggio, l'attaccamento è inteso come qualcosa che esprime tre atteggiamenti: il sentimento di possesso, il desiderio di dominio e la lussuria. In questi atteggiamenti risiedono i tre veleni della mente, come vedremo più avanti.

Come i Tre Gioielli, gli insegnamenti del Buddha sono sostenuti e presentati su due pilastri che esprimono tutto il loro contenuto: le Tre Verità Universali e le Quattro Nobili Verità.

5-a

Le Tre Verità Universali

Sono il principio dell'impermanenza e la natura del vuoto, il fulcro della sofferenza e la dottrina della non esistenza del sé e dell'anima eterna.

Le tre verità universali hanno una struttura assiologica ed esprimono i concetti essenziali del Buddismo, oltre a essere le più difficili da comprendere. Comprenderli richiede attenzione e riflessione, spesso complesse e faticose, ma senza le quali non conosceremo nulla del pensiero di Siddhartha Gautama, se non la sua superficie, solitamente esposta in modo folcloristico e perfino banalizzata da mode passeggere di ogni genere.

Buddha li insegna nel modo seguente:

Tutto ciò che esiste è transitorio e in costante cambiamento; niente è eterno; la realtà è vuota;

La sofferenza è parte integrante della vita umana ed è conseguenza dell'ignoranza della realtà e dell'attaccamento alle cose transitorie;

Non esiste un'individualità stabile né un'anima individuale eterna e immutabile. Il "sé", l'individuo, non esiste isolatamente.

Gli individui sono illusioni

C'è solo in ciascun essere una struttura di caratteristiche e attributi mutevoli incorporati nel tutto, in congiunzione e interdipendenza con tutti gli altri esseri viventi.

L'affermazione della prima di queste verità è chiamata "principio dell'impermanenza e natura della vacuità" e deriva dalla dottrina buddista della non esistenza dell'anima, chiamata "Anatta" o il "non sé". o "non anima".

Dobbiamo capirlo in modo comprensibile, senza il quale procedere è inutile.

La prima volta che qualcuno legge queste affermazioni, ci si aspetta che si senta assolutamente confuso e pensi che non capirà mai cosa intendesse il Buddha con ciò. Sono affermazioni conclusive senza argomenti o sillogismi che consentano un'analisi critica. Sono affermazioni irrazionali che escono dal nulla, come dogmi o professioni di fede, e la cui enunciazione non mostra alcuna coerenza con ciò che intendiamo per realtà.

Nella ricerca di elementi di ricerca e di interpretazione, alcuni confondono ancora di più, ma altri cominciano gradualmente ad avere un senso e mostrano l'irresistibile coerenza di quello che sembrava essere solo l'assurdo.

Con i miei numerosi limiti intellettuali, non potevo

presentare una spiegazione logica per tutto ciò. Il peso della conoscenza umana è breve; sappiamo molto poco di pochissime cose. Per il resto siamo tutti ignoranti. Tuttavia, l'ignoranza non ha inizio ma può avere una fine, e possiamo superarla con lo sforzo adeguato per aprire la porta alla comprensione delle cose.

La conoscenza è la figlia prediletta della tenacia, proprio come l'ignoranza è il frutto spurio della pigrizia.

Espongo qui, quindi, solo quegli elementi che, per me e altri autori, costruivano e attribuivano un significato logico alle affermazioni del Buddha, per il quale è stato trovato un solido supporto nella scienza moderna, soprattutto nella fisica quantistica, nelle neuroscienze e nella nascente cosmologia scientifica. Se Buddha fosse un realista scientifico, dovremmo cercare il contenuto delle sue espressioni nella scienza e non nelle rivelazioni, nei miti, nei riti e nelle leggende.

Tutto si basa su come vediamo l'universo e noi stessi e su cosa c'è di incompleto in questa osservazione. La dottrina buddista ci invita a percepire la realtà da un'altra angolazione, con un'altra postura e portata diversa da quelle che abbiamo ricevuto dalla tradizione.

Ci è stato insegnato che l'universo è composto da tre componenti: la materia, di cui sono fatti i corpi o gli oggetti (che è di natura molecolare e stabile); energia (che vacilla nel cuore ed è instabile); e lo spazio (che non è assolutamente nulla). Comprendiamo che il tutto è costituito da corpi, oggetti, energie e spazio. Anche Galileo Galilei la vedeva così. Buddha contraddisse questa

cosmologia semplicistica dicendo in sanscrito, 2.500 anni fa, esattamente ciò che Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794) disse in francese in XVIII secolo della nostra era, sotto il titolo di Legge di conservazione delle masse:

"In natura nulla si crea, nulla si perde, tutto si trasforma."

Ciò che Buddha ha detto in termini e ciò che Lavoisier ha confermato con i suoi esperimenti sembra semplice. Basterebbe comprendere e accettare che tutto cambia per proclamare il nucleo della prima verità buddista: "Tutto ciò che esiste è transitorio e in continua evoluzione. Ma non è così semplice.

Ciò che hanno detto Buddha e Lavoisier non ha alcuna relazione con la cosmologia che abbiamo ricevuto dalla tradizione. Ciò che hanno detto riguardava concetti di una visione del mondo molto più complessa e scientificamente verificabile. Secondo questa visione del mondo, era necessario rivedere le nozioni esistenti sulle componenti dell'universo in cui viviamo.

Entrambi erano in anticipo sui tempi. Ciò che Buddha ci ha detto è che non esiste un universo fatto di materia e corpi isolati (che sono molecolari e stabili), di energia (che è ondulatoria e instabile) e di spazio che separa i corpi (che non è assolutamente nulla).).

Secondo il suo insegnamento la materia è instabile e non si limita a una struttura molecolare. Allo stesso modo non esistono corpi isolati, né lo spazio è considerato assenza di materia e di energia. Secondo lui l'Energia non è né ondulatoria né instabile; è vibrazionale e stabile, e lo spazio che

separa i corpi non esiste perché non ci sono corpi da separare.

Con queste componenti, l'universo non è un conglomerato di oggetti ed energia; l'universo è un tutto sistemico e continuo e, in verità, materia ed energia sono la stessa cosa, differenziate solo da gradi di concentrazione vibrazionale.

Poiché ciò che hanno affermato Lavoisier e Buddha si applica alla materia e all'energia, concludono che questo sistema cosmologico ha il suo equilibrio. Tutto in questo sistema esiste fin dall'origine dell'universo. Non vi è stato aggiunto nulla; nulla gli è stato sottratto.

Il mio corpo non ha prodotto le molecole di carbonio nelle mie mani; esistono da milioni di anni. La luce del sole che mi illumina è stata generata vibrazionalmente milioni di anni fa e ora mi raggiunge. È la stessa frequenza vibrazionale che allietava i pomeriggi di Ramses III, così come potevano esserlo le mie molecole di carbonio nei capelli di Cleopatra.

Pertanto, vedendo l'universo come un sistema continuo, mutevole e dinamico, ci si chiede quali sarebbero i corpi che vediamo, animati e inanimati, che, alla nostra percezione, sono distanti e separati gli uni dagli altri.

Queste distanze e separazioni sono prodotti della nostra mente, elaborati dai limiti della nostra percezione, causati dall'incapacità sensoriale di cogliere le varie forme di particelle di energia e materia che rendono continuo il sistema.

Corpi e oggetti sono punti di maggiore concentrazione di energia vibrazionale e di materia molecolare, di maggiore o minore complessità ed

estensione, risultanti dal costante flusso sistemico dell'espansione dell'universo. La dinamica stessa del processo sistemico cosmico forma questi punti.

Tutti questi punti di concentrazione sono instabili e diluiti nel flusso sistemico una volta raggiunta la loro funzione evolutiva, determinata dal movimento del sistema. Pertanto, tutto ciò che vediamo come materia o corpi è un accumulo di energia molecolare funzionale e instabile. Non c'è spazio tra ciò che chiamiamo corpi perché la materia e le energie sono continue. Non c'è spazio tra il mio corpo e il tuo perché lo spazio non esiste. Esistono solo tratti sistemici di minore potenza e concentrazione di materia molecolare, che non subiscono interruzioni. La questione è continua tra me e te. Nel nostro caso, ci sono tra noi almeno molecole di ossigeno, azoto, idrogeno, acidi fluttuanti e varie energie vibrazionali, termiche, luminose, sonore, ecc., che esistono anche in proporzioni più significative nei nostri corpi che pensavamo separati da uno spazio e fatti di contenuti diversi ma non lo sono.

In questo modo, i nostri corpi non esistono come corpi od oggetti separati e stabili. Siamo solo punti di concentrazione in un flusso considerevole in cui tutto è parte di un tutto sistemico e siamo interrelati con tutto il resto. L'aria che espiri può contenere molecole di calcio che domani potrebbero far parte dei miei denti. Nessuna cellula del nostro corpo è rimasta al suo interno per più di sette anni. La differenza tra il tuo corpo e l'albero nel tuo giardino sta solo nella gradazione di complessità e accumulo di energia, nient'altro.

In questo immenso sistema in continua mutazione,

nessun atomo e nessuna vibrazione scompaiono, così come non ne viene creata alcuna. Tutto però si trasforma a ogni istante, integrandosi fino alla concentrazione o eliminandosi. Niente nasce, niente muore, e la vita di un individuo è solo la breve stabilità di qualche punto di concentrazione circostanziatamente necessario a qualche sottosistema cosmico.

Diverse affermazioni del Buddha stanno ricevendo sempre più protezione dalla meccanica quantistica e da altri campi scientifici moderni.

Kenneth Chan, in un articolo recentemente pubblicato ("A Direct Experiential Interpretation of Quantum Mechanics"), evidenzia questo approccio tra tradizione buddista e scienza contemporanea:

"La formulazione della meccanica quantistica in realtà non suggerisce affatto una dicotomia mente-materia, e certamente non suggerisce materialismo o solipsismo. La meccanica quantistica indica una via di mezzo tra questi due estremi di materialismo e solipsismo, una comprensione che Werner Heisenberg e Wolfgang Pauli è finalmente arrivato. Ciò significa che la formulazione della meccanica quantistica rimanda al punto di vista filosofico della filosofia buddista Madhyamika, conosciuta anche come filosofia della Via di Mezzo. La filosofia Madhyamika ci permetterebbe di includere senza fine il ruolo della coscienza nella fisica quantistica fino agli estremi del solipsismo o materialismo. In questo articolo, la formulazione della meccanica quantistica è esplicitamente interpretata in termini di filosofia Madhyamika, e ciò può essere fatto direttamente, senza alcuna modifica alla formulazione originale della meccanica quantistica

e senza la necessità di ulteriori annunci condizioni hoc. In parole, possiamo avere un'altra interpretazione esperienziale diretta della meccanica quantistica che si adatta perfettamente alla filosofia di Madhyama. Pertanto, oltre a essere supportata da un'analisi logica esatta e da una profonda intuizione meditativa, ora esiste una prova scientifica concreta che la visione Madhyamaka della realtà è corretta." il 5 marzo 2021.

La vita, quindi, non è altro che una breve concentrazione di energia essenzialmente correlata a tutto il resto che esiste.

Un tale concetto, che offenda o meno le nostre convinzioni, è pienamente dimostrato dalla fisica moderna. Sono fatti verificati, realtà spiegate. Queste non sono questioni supponenti; sono quello che sono.

Gli elementi fin qui raccolti sono gli stessi che sostengono il secondo elemento, o affermazione, della prima verità universale: la realtà è vuota, il che non significa che sia necessariamente inesistente.

La realtà è considerata dal Buddha, così come dalla scienza moderna, come il risultato dello stato mentale di una persona, strettamente circoscritto al momento presente e dipendente da

il livello e la direzione dell'attenzione dell'individuo, determinati da uno specifico stato cerebrale. Non esiste una realtà assoluta e oggettiva formulata esternamente per l'individuo. Tu e io possiamo attraversare la stessa strada insieme nel momento esatto. La mia attenzione si rivolgerà al semaforo dall'altra parte della strada perché ho paura di

essere investito e non noterò la donna con la camicetta rossa accanto a me. Rivolgerai la tua attenzione alle scarpe bianche dell'uomo davanti a te perché vorresti averne di simili, e non presterai attenzione al semaforo o al delinquente che si avvicina per rubarti la borsa.

Arriveremo insieme dall'altra parte della strada, dopo aver sperimentato due realtà profondamente diverse, agendo diversamente di fronte agli stessi stimoli, e potremmo chiederci: "Qual è la realtà: la mia o la tua?"

Conoscendo oggi come funziona il processo neuro-cerebrale-percettivo, le neuroscienze e la psicologia sperimentale, come Buddha, eliminano sia il passato (immagazzinato nei retentori della memoria dell'individuo) sia il futuro dal concetto di realtà. L'inclusione dei dati immagazzinati nella memoria per la formulazione della realtà assomiglia a un'ossessione in quanto i suoi contenuti non esistono più e, quindi, non possono guidare lo stato mentale percettivo nel presente. Il futuro, a sua volta, è meramente immaginario e fortemente influenzato da pregiudizi, desideri e paure, che non compongono in alcun modo il concetto di realtà.

Così, limitata allo stato mentale risultante dai processi percettivi di ogni momento, la realtà è eccezionalmente volatile, può cambiare bruscamente ogni secondo e non conserva alcun contenuto stabile o può essere reincorporata in un altro momento.

Pertanto, la realtà è vuota e limitata alla percezione e all'analisi del momento attuale. Questo pensiero è coerente con alcune recenti tendenze delle

neuroscienze e della psicologia cognitiva che più incisivamente sollevano l'ipotesi della non esistenza della realtà proprio a causa della sua natura volatile e incoerente, già segnalata da Buddha.

Buddha insegnò con insistenza che una mente sana e strutturata è interamente e permanentemente diretta al momento presente senza mai allontanarsene per nessuna ragione. Il significato è l'assenza di materia ed energia. Secondo lui l'idea è quella che lui chiama "giusta concentrazione", uno degli otto sentieri del Dharma. Possiamo riassumere in una sola parola: tutto ciò che Buddha ha voluto dirci sulla disciplina della mente.

L'affermazione della Seconda Verità Universale riguarda il principio della sofferenza come inerente alla vita umana e come prodotto dell'uomo stesso attraverso la sua mente.

Le scritture buddiste definiscono la sofferenza come segue:

“Ora, amici, qual è la nobile verità dello stress? La nascita è stressante; l'invecchiamento è stressante; la morte è stressante; il dolore, il lamento, il dolore, l'angoscia e la disperazione sono stressanti; non ottenere ciò che si desidera è stressante. [2](#) In breve, i cinque aggregati dell'attaccamento sono stressanti.

E cos'è la nascita? Nascita, presa di nascita, discesa, divenire, venuta fuori, l'apparizione di aggregati e l'acquisizione di sfere (di senso) dei vari esseri in questo o quel gruppo di esseri è chiamata nascita.

E cos'è l'invecchiamento? Qualunque sia l'invecchiamento, la decrepitezza, la rottura, l'ingrigimento, il raggrinzamento, il declino della

forza vitale, l'indebolimento delle facoltà dei diversi esseri in questo o quel gruppo di esseri, ciò si chiama invecchiamento.

E cos'è la morte? Qualunque sia il decadimento, la scomparsa, la disgregazione, la scomparsa, il morire, la morte, il compimento del tempo, la disgregazione degli aggregati, l'abbandono del corpo, l'interruzione della facoltà vitale dei vari esseri in questo o quel gruppo di esseri, chiamata morte.

E cos'è il dolore? Qualunque dolore, afflizione, tristezza, dolore interiore, tristezza interiore di chiunque soffra di sfortuna, toccato da una cosa dolorosa, è chiamato dolore.

E cos'è il lamento? Qualunque pianto, afflizione, lamento, pianto, lamento o lamento di qualcuno che soffre per una sventura toccato da una cosa dolorosa si chiama lamento.

E cos'è il dolore? Tutto ciò che viene vissuto come dolore fisico, disagio fisico, dolore o disagio nato dal contatto fisico, si chiama dolore.

E cos'è l'angoscia? Tutto ciò che viene vissuto come dolore mentale, disagio mentale, dolore o disagio nato dal contatto mentale, si chiama angoscia.

E cos'è la disperazione? Qualunque sia la disperazione, lo sconforto o la disperazione di chiunque soffra di disgrazia, toccato da una cosa dolorosa, si chiama disperazione.

E qual è lo stress di non ottenere ciò che si vuole? Negli esseri soggetti alla nascita sorge il desiderio: 'Oh, possiamo noi non essere soggetti alla nascita, e possa la nascita non giungere a noi.' Ma questo non si ottiene desiderando. Questo è lo stress di non ottenere ciò che si vuole. Negli esseri soggetti

all'invecchiamento... alla malattia... alla morte... tristezza, lamento, dolore, angoscia e disperazione, sorge il desiderio: 'Oh, possiamo non essere soggetti all'invecchiamento... malattia... morte... tristezza, lamento, dolore, angoscia e disperazione, e che l'invecchiamento... la malattia... la morte... il dolore, il lamento, il dolore, l'angoscia e la disperazione non vengano a noi.' Ma questo non si ottiene desiderando. Questo è lo stress di non ottenere ciò che si vuole.

E quali sono i cinque aggregati di attaccamento che, in breve, sono stressanti? L'aggregato di attaccamento della forma, l'aggregato di attaccamento della sensazione, l'aggregato di attaccamento della percezione, l'aggregato di attaccamento della fabbricazione e l'aggregato di attaccamento della coscienza: questi sono chiamati i cinque aggregati di attaccamento che, in breve, sono stressanti.

Questa, amici, è chiamata la nobile verità dello stress".

("Saccavibhanga Sutta: An Analysis of the Truths" (MN 141), tradotto dal Pali da Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (edizione BCBS), 30 novembre 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.141.than.html>).

La nostra moderna comprensione della sofferenza umana si adatta perfettamente a questi concetti. Le condizioni biologiche ed esistenziali dell'essere umano, e in particolare la sua associazione necessaria per la sopravvivenza, esercitano un'enorme pressione sulla struttura fisica e psichica

dell'individuo dalla nascita alla morte. La sopravvivenza fisica dell'individuo impone una serie di sforzi, spesso di estrema complessità e di esecuzione quasi irraggiungibile. Neurologicamente molto più complessa di quella degli altri animali nel loro ambiente naturale, la lotta per la sopravvivenza umana comporta sforzi fisici, risposte istintive e immensi compiti psichici, mentali e comportamentali.

Porta nel suo genoma tutta la storia della specie e le sue strutture istintive ed evolutive perché l'essere umano deve ancora adattarle alle sue ampie capacità psichiche e cognitive, capaci di immagazzinare, valutare e qualificare le informazioni di tutte le sue esperienze.

Inoltre, è necessario mettere in relazione tutto questo contesto con i contesti di tutti gli altri individui e con l'ambiente in cui vivono.

Come se ciò non bastasse, l'uomo possiede anche la crudele facoltà di progettare la realtà che vuole con la sua immaginazione, a quel livello si aliena.

Se potessimo vedere l'essere umano abbozzato su un tavolo da disegno, ci sentiremmo come se fossimo di fronte a una macchina impossibile, a un progetto folle, a un'aberrazione della mente.

Tuttavia, poiché veniamo dalla natura e sembriamo non avere alcun senso in noi stessi, gli istinti e gli ormoni ci dicono di vivere e lottare per tutto ciò che ci intimidisce, spaventa e ci schiaccia. Chiamiamo la "condizione umana" e chiamiamo il nostro sforzo causato da essa "sofferenza".

Impariamo così a vedere la sofferenza come imposta dalla natura, come qualcosa di esterno che ci danneggia e provoca dolore e disagio. Qualcosa

viene dall'esterno, dal cuore e dagli altri individui, e che non vogliamo.

Il Buddismo può comprendere tutta questa struttura causale della realtà ma è fortemente in disaccordo con la nostra visione della sofferenza. Buddha era sempre enfatico e attribuiva alla mente la sofferenza che si porta dentro, il che è centrale nella sua dottrina.

Ci sono senza dubbio cause oggettive e conoscibili della sofferenza nel Buddismo, ma dipende da come ognuno vede quelle cause e da come reagisce a ognuna di esse. Quindi la sofferenza non esiste come fenomeno esterno e oggettivo; invece, la sofferenza di ogni persona è causata da lui stesso attraverso le azioni della sua mente. La sofferenza non è un verbo coniugato al plurale ma uno stato mentale di cui si può parlare solo al singolare. Basandosi su questo fondamento assiale, Buddha insegna tre cose: a) indipendentemente dai suoi contesti esterni, la causa della sofferenza è l'ignoranza delle sue vere cause ed effetti; b) è possibile conoscere le cause della sofferenza e le sue conseguenze sulla conoscenza, attraverso un'introspezione autentica, profonda, critica della realtà; c) una volta conosciute criticamente le cause e le conseguenze della sofferenza, è possibile minimizzarla o addirittura eliminarla.

L'argomentazione buddista afferma implicitamente che ogni persona ha cause interne di sofferenza, determinando gli effetti di possibili cause esterne. Oltre all'ignoranza razionale sulle sue cause, i seguenti elementi possono aumentare la formazione della miseria: un possesso e un dominio indisciplinati, l'assenza di una struttura etica, una

psiche non razionalizzata criticamente, una mente, l'attaccamento all'illusione di "sé" come essere isolato senza alcuna relazione necessaria con altri esseri, sentimenti di atteggiamenti comportamentali come orgoglio, narcisismo, avidità, disprezzo, mancanza di empatia, avarizia, odio e violenza.

La stragrande maggioranza delle dottrine religiose si attiene quasi esclusivamente alle cause esterne della sofferenza e, in genere, attribuisce a esse cause mistiche e immaginarie, come punizioni per offese alla divinità, fatture scadute del singolo derivanti dal mancato rispetto dei precetti precedenti vite umane, lodi insufficienti e appelli agli dei e ad altre divinità minori, ecc.

Inoltre proclamano la sottomissione alla sofferenza e la sua accettazione perché così la vogliono e la meritano gli dei. Senza questa umile sottomissione non avremo mai accesso alla vita eterna promessa, nella quale c'è solo soddisfazione.

In modo diametralmente opposto, per il Buddismo, la sofferenza è un processo mentale e individuale che deve essere non accettato, combattuto ed eliminato dalle persone che l'hanno sviluppata nella loro mente come una vera e propria malattia. La vita non si presta a pagare debiti immaginari, ad analizzare paure deliranti o a ricevere flagelli per volontà delle divinità. La vita esiste per esprimere felicità e gioia.

D'altra parte, felicità e gioia non significano soddisfazione dei desideri e ricezione di ricompense. Ancora, la percezione e la conoscenza più profonda della vita e di noi stessi, raggiungendo la migliore armonia e integrazione possibile con tutti gli esseri con cui entriamo in relazione. Tale

interrelazione può avvenire con una mente disciplinata e sana, senza i difetti personali che ce lo impediscono, dalle ossessioni e fobie immagazzinate nel passato che non esistono e dalle delusioni di un futuro immaginario che forse non esisterà mai – ignoranza e attaccamento: i due semi mentali della sofferenza.

Quando Buddha enuncia finalmente la sua Terza Verità Universale, si apre lo scenario che ha provocato e provoca infinite discussioni nella scienza e nella filosofia, nella cosmologia e nelle religioni, e perfino all'interno dello stesso Buddismo: il principio della inesistenza del "sé" e l'anima eterna.

Negando la realtà di un essere che esiste isolatamente e distintamente, di un corpo che pensiamo fisico e stabile, e di un'essenza individuale che precede l'esistenza del corpo (o nasce con la sua nascita) e permane dopo la sua morte, il Buddha nega un'identità all'individuo nel senso che tutte le culture l'hanno compresa in ogni momento.

Di fronte allo sviluppo delle argomentazioni e delle scoperte buddiste, le idee illuministiche come il dualismo cartesiano sembrano un semplice equivoco congelato nel tempo e nella realtà.

Le scoperte più recenti e inquietanti nel campo delle neuroscienze e della neuropsicologia portano la sensazione che stiamo svelando ciò che è stato detto più di due millenni fa.

La fede in un'anima eterna è un'idea sbagliata della coscienza umana.

La teoria dell'anima

Del Venerabile K. Sri Dhammananda Maha Thera.

Fonte: Gruppo di studio e pratica buddista.

<http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/>

Estratto:

<https://www.budsas.org/ebud/whatbudbeliev/115.htm> il 10 marzo 2021

“Per quanto riguarda la teoria dell'anima, ci sono tre tipi di insegnanti nel mondo:

Il primo insegnante insegna l'esistenza di un'entità eterna dell'ego che supera la morte: è l'eternalista.

Il secondo insegnante insegna un ego temporaneo che viene annientato alla morte: è il materialista.

Il terzo insegnante non insegna né un'entità eterna né temporanea: Egli è il Buddha. Il Buddha insegna che ciò che chiamiamo ego, sé, anima, personalità, ecc., sono semplicemente termini convenzionali che non si riferiscono ad alcuna entità reale e indipendente. Secondo il Buddismo, non c'è motivo di credere che esista un'anima eterna che viene dal cielo o che si crea da sola e che trasmigrerà o andrà direttamente in paradiso o all'inferno dopo la morte. I buddisti non possono accettare che ci sia qualcosa, in questo mondo o in qualsiasi altro mondo, che sia eterno o immutabile. Ci aggrappiamo solo a noi stessi e speriamo di trovare qualcosa di immortale. Siamo come bambini che desiderano abbracciare un arcobaleno. Per i bambini l'arcobaleno è qualcosa di vivido e reale;

ma i grandi sanno che si tratta soltanto di un'illusione causata da certi raggi luminosi e da alcune gocce d'acqua. La luce è solo una serie di onde od ondulazioni senza più realtà dell'arcobaleno stesso.

L'uomo ha fatto bene senza scoprire l'anima. Non mostra segni di stanchezza o di degenerazione per non aver incontrato anima. Nessun uomo ha prodotto nulla per promuovere l'umanità postulando un'anima e il suo funzionamento immaginario. Cercare l'anima nell'uomo è come cercare qualcosa in una stanza buia e vuota. Ma il poveretto non si renderà mai conto che ciò che sta cercando non è nella stanza. È difficile far comprendere a una persona del genere l'inutilità della sua ricerca.

Coloro che credono nell'esistenza di un'anima non sono in grado di spiegare cosa si trova e dove si trova. Il consiglio del Buddha è di non sprecare il nostro tempo con queste speculazioni inutili e di dedicarlo alla lotta per la nostra salvezza. Quando avremo raggiunto la perfezione allora potremo realizzare se esiste un'anima oppure no."

Negando in questo modo l'identità terrena ed eterna dell'individuo, si apre un notevole dibattito attorno ha conflitti concettuali apparentemente insormontabili generati dalle parole di Siddhartha Gautama:

- Se Buddha parlava di divinità, come si può negare un dio creatore, eterno e stabile?

- Se Buddha parlava di reincarnazione e rinascita, come si può dire che non esiste un'anima stabile, e quindi eterna?

- Se Buddha ha detto che la vita è eterna e ha parlato di "diverse vite successive", come possiamo negare l'eternità alla nostra vita individuale?

- Se Buddha si riferisse al paradiso e all'inferno, come si potrebbero sostenere questi aspetti negativi?

Analizzando in silenzio i canoni buddisti che hanno maggiormente affrontato questi temi e ricercando le opinioni degli studiosi che hanno approfondito questi testi per anni e anni, possiamo concludere che Buddha ha detto tutto questo (basta leggere il Dhammapada), ma non ha detto nessuna delle cose che le nostre orecchie antropocentriche pensano di aver sentito o che vorrebbero sentire.

Per essere compresa, qualsiasi sillaba pronunciata dal Buddha deve essere attentamente analizzata dal punto di vista linguistico, semantico, contesto, tempo, scopo, equivalenza, compatibilità canonica, cultura, paradigma e scopo. Il Buddha può aver detto qualsiasi cosa, ma solo dopo questa paziente indagine possiamo dire se il Buddha ha detto o non ha detto "A".

Tutti questi studi dimostrano che Buddha non ha detto nulla di ciò che comunemente comprendiamo riguardo a questi delicati concetti. Cosa avrebbe detto, allora?

Per quanto riguarda le divinità, credo (anche se non parlo né sanscrito né malese) che possa essere impegnativo scrivere un intero paragrafo in una di queste due lingue senza fare riferimento anche brevemente a qualche divinità. Ciò è dovuto all'immensa ricchezza mistica delle loro culture, allo

straordinario simbolismo che estraggono dalla natura e all'incomparabile tendenza a divinizzare che questi significati si rispecchiano in tutti i loro comportamenti e linguaggi. Ma si evitino le incaute due idee insensate: queste divinizzazioni si riferiscono a entità esterne e soprannaturali e sono mere fantasie folcloristiche. Commetterebbero un errore grossolano.

Le divinità di cui parlò Buddha ricevettero a metà del XX secolo dallo psicologo Carl Jung, compagno di Sigmund Freud, la denominazione di archetipi, contenuti del nostro inconscio collettivo trasmessi di generazione in generazione dal genoma umano e che l'individuo acquisisce senza necessità per ogni esperienza individuale.

Con ammirevole lucidità, Lama Thubten Yeshe scrive:

"Le entità della meditazione tantrica non devono essere confuse con ciò che le diverse mitologie e religioni possono significare quando parlano di dei e dee. Qui, la divinità con cui scegliamo di identificarci rappresenta le qualità essenziali dell'esperienza risvegliata che è latente dentro di noi.

Per usare il linguaggio della psicologia, una tale divinità è un archetipo della nostra natura più profonda, del nostro livello più profondo di coscienza.

Nel Tantra, ci concentriamo su questa immagine archetipica e ci identifichiamo con essa per raggiungere gli aspetti più profondi del nostro essere e portarli nella nostra realtà presente" (Introduzione al Tantra: A Vision of Totality (1987) pg. 42.

Buddha parlava di queste divinità, e molto, anche perché era un precursore della psicoanalisi.

Per quanto riguarda la rinascita e la reincarnazione, dobbiamo separare le cose. Buddha non ha mai parlato di un binomio rinascita/reincarnazione. Ha detto una sola parola: rinascita. Si riferiva alla reincarnazione come a qualcosa che appartiene all'immaginazione degli uomini a loro piacimento.

La reincarnazione è un concetto presente in alcune religioni tradizionali e scuole di pensiero moderne, come la teosofia, che essenzialmente mantiene la convinzione che abbiamo un'individualità dualistica: un corpo deperibile e una mente, essenza o anima imperitura, che vengono separati alla morte. La parte fisica muore irreversibilmente e l'essenza, mente o anima viene incorporata in un altro corpo, mantenendo la sua individualità e identità. Questa reincorporazione o reincarnazione può avvenire immediatamente dopo la morte o in un futuro indefinito (come la resurrezione dei morti per il cristianesimo).

Buddha non ha mai detto una sillaba che sostenesse questo tipo di pensiero; ha sempre fortemente ripudiato ontologicamente che qualsiasi cosa potesse essere permanente, sia l'identità dell'individuo umano o l'universo stesso. Buddha non accettò mai i concetti ontologici dualistici (due parti: corpo/essenza). Ha parlato di rinascita, che è tutta un'altra cosa. Nell'abbondante letteratura religiosa e secolare sull'argomento, troviamo spesso testi che affermano che Buddha parlò di reincarnazione e rinascita e che la rinascita è una «specie di reincarnazione». Queste sono manifestazioni di ignoranza. Rinascita e

reincarnazione non hanno alcuna relazione concettuale; né assomiglia né è l'altro, e sono concetti mutuamente esclusivi.

È essenziale, quindi, comprendere ciò che Buddha chiamava rinascita.

Secondo la dottrina del Buddha, la comprensione dottrinale corretta, più diretta, è che tutto ciò che vive è inserito in un ciclo di morti e rinascite (emanazioni) chiamato Samsara, dove le energie e i loro contenuti vengono continuamente trasformati e spostati, aggregandosi in nuove strutture o esseri. È la marcia della continua espansione ed evoluzione dell'universo: "Nulla si crea, nulla si perde; tutto si trasforma". In questo ciclo, la rinascita descritta dal Buddismo è un'eredità trasmissibile di aggregati impermanenti generati dagli individui piuttosto che dalle loro identità, che non è permanente e scompare con la morte. Questi aggregati sono energie e vibrazioni emanate dalla coscienza (o stato mentale) mentre l'individuo è in vita, come i suoi valori morali, desideri, credenze, attaccamenti, emozioni dominanti e modelli comportamentali.

Questa comprensione della rinascita come ciclo della coscienza è coerente con concetti buddisti come anicca (impermanenza) dukkha.

(sofferenza), anatta (mancanza di identità) e mostra il concetto di karma come legame di causa e conseguenza di questi stati mentali.

Altre consuete e più ampie interpretazioni del significato di rinascita possono entrare in conflitto con molti altri contenuti concettuali del Buddismo oltre a non trovare supporto canonico.

Quando Buddha parlò di rinascita, questo concetto

era meramente filosofico. Tuttavia, ora possiamo vederlo attraverso la lente della scienza moderna e comprendere che il suo contenuto si collega ad altre prove già sviluppate dalle leggi della fisica energetica.

Secondo l'insegnamento buddista, lo stato mentale dell'individuo è un sistema energetico, o un insieme di energie specifiche interrelate, da lui chiamato aggregato impermanente, un sistema energetico (aggregato) chiaramente definito privo di stabilità permanente. L'aggregato energetico non viene distrutto al momento della morte dell'individuo, ma il suo contenuto viene trasformato in un altro tipo di energia. Ciò che Buddha chiamò rinascita, come da lui dichiarato 2.500 anni fa, oggi fa parte della letteratura primaria di ogni corso di scuola superiore:

«In fisica e chimica, la legge di conservazione dell'energia afferma che l'energia totale di un sistema isolato rimane costante; si dice che si conservi nel tempo. Questa legge, proposta e sperimentata per la prima volta da Émilie du Châtelet, significa che l'energia non può essere né creata né distrutta; piuttosto, può solo essere trasformato o trasferito da una forma all'altra. Ad esempio, l'energia chimica viene convertita in energia cinetica quando un candelotto di dinamite esplose. Se si sommano tutte le forme di energia liberatesi nell'esplosione, come l'energia cinetica e l'energia potenziale dei pezzi, nonché il calore e il suono, si ottiene l'esatta diminuzione dell'energia chimica

nella combustione della dinamite. Classicamente, la conservazione dell'energia era distinta dalla conservazione della massa; tuttavia, la relatività ristretta ha dimostrato che la massa è legata all'energia e viceversa da $E = mc^2$, e la scienza ora ritiene che la massa-energia nel suo insieme sia conservata. In teoria, ciò implica che qualsiasi oggetto dotato di massa può essere esso stesso convertito in energia pura e viceversa. Tuttavia, si ritiene che ciò sia possibile solo nelle condizioni fisiche più estreme, come quelle che probabilmente esistevano nell'universo subito dopo il Big Bang o quando i buchi neri emettono radiazioni di Hawking».

(https://en.wikipedia.org/wiki/Conservation_of_energy)

La legge di conservazione dell'energia è applicabile solo a un sistema energetico isolato, cioè i cui limiti sono stati definiti, da cui diventa possibile la sua rappresentazione matematica, formulata per primo da Gottfried Wilhelm Leibniz intorno al 1680 e perfezionato da Thomas Young nel 1807, con la seguente espressione:

$$\frac{1}{2} \sum_i m_i v_i^2$$

La concezione buddista stabilisce il sistema energetico dello stato mentale dell'individuo come

un aggregato impermanente (mutevole) di elementi energetici generati dall'esperienza personale (sentimenti, istinti, emozioni, comportamenti, desideri, credenze, ricordi). La dottrina sostiene che lo stato mentale dell'individuo (aggregato energetico) non viene distrutto al momento della sua morte ma trasformato in un altro tipo di energia che si aggredherà in un'altra forma di vita, chiamata rinascita.

Questa concettualizzazione non è in contrasto con l'affermazione fondamentale del principio di conservazione dell'energia nella fisica moderna.

Per quanto riguarda la fisica, bisogna anche considerare che applicando la formula di Young si presuppone la quantificazione dell'energia. Nella dimostrazione matematica dell'argomentazione buddista manca ancora come quantificare l'energia perché non è ancora possibile quantificare lo stato mentale di una persona mediante alcun processo o concetto al momento della sua morte.

È ragionevole aspettarsi dal punto di vista scientifico che un giorno, in futuro, le neuroscienze, che già lavorano instancabilmente in questo campo, ci presenteranno questa quantificazione in scale e unità conoscibili. Se ciò accadesse, potremmo dire che il principio millenario della rinascita del Buddha corrisponde a una formula matematica provata che esprime una verità scientificamente indiscutibile.

Nella dimensione del suo tempo, Buddha non creò sistemi di credenze; cercò insistentemente di fare scienza usando la ragione.

Dal testo "Ciò che credono i buddisti" del venerabile K. Sri Dhammananda Maha Thera, estraggo il

seguinte estratto:

"La dottrina Anatta del Buddha ha più di 2500 anni. Oggi, il pensiero attuale del mondo scientifico moderno si dirige verso l'Insegnamento di Anatta o Senza-Anima del Buddha. Agli occhi degli scienziati moderni, l'uomo è semplicemente un fascio di esseri viventi." sensazioni mutevoli. I fisici moderni affermano che l'universo solido non è, in realtà, composto da sostanze solide ma da un flusso di energia. Il fisico moderno vede l'intero universo come un processo di trasformazione di varie forze di cui l'uomo è una semplice parte. Il Buddha fu il primo a rendersene conto."

(<https://www.budsas.org/ebud/whatbudbeliev/115.htm>)

La terza domanda chiede che se il Buddha dicesse che la vita è eterna e parlasse di "diverse vite successive, non potrebbe negare l'eternità dell'individuo.

«Sì, potrebbe. Il concetto dell'eternità della vita, Samsara, è un concetto cosmologico, non antropocentrico. Il Buddha non parla di persone ma di processi energetici universali. Le "varie vite" a cui fa riferimento non sono relative all'identità di alcun individuo ma al costante riciclo delle sue energie, che si trasformano partecipando ad altre forme di vita.

Quando l'individuo nasce, non riceve una carica di nuova energia appena prodotta per costituire il suo stato mentale. Ha ricevuto dalla natura un aggregato energetico di componenti antichi quanto l'universo, riciclati innumerevoli volte attraverso numerose forme di vita, proprio come le molecole di carbonio nelle sue unghie, che forse

erano nei denti del cane di Napoleone.

Nella sua morte tutto si trasforma per rinascere perché anche la fisica afferma che l'energia, come la materia, non viene mai distrutta; è solo trasformato.

Infine, la quarta domanda riguarda il discorso del Buddha sul paradiso e sull'inferno. Questi concetti sono molto relativizzati nel Buddismo e non hanno alcuna somiglianza con i modelli occidentali, considerandoli entrambi come luoghi, ambienti o dimensioni in cui il defunto troverà un'estrema felicità o una sfortuna infinita. Nella tradizione occidentale, entrambi sono scenari risultanti da un processo dialettico ricompensa/punizione, solitamente basato su codici morali religiosi e altri sistemi etici deontologici che possiamo trovare nelle tradizioni occidentali.

Inoltre, secondo il pensiero del Buddha, l'individuo e la sua identità non sopravvivono alla morte del corpo. Per lui non esistono concetti di punizione o ricompensa per costruire i paradisi e gli inferni delle nostre anime. Nessuna anima può andare da nessuna parte o dimensione per ricevere ricompense o essere sottoposta alla tortura eterna per l'ira degli dei e l'incapacità di perdonare i miserabili umani.

L'individuo scompare con la morte, dice Buddha. Perché allora parli dei cieli?

Non parla di questi nostri cieli. I concetti di paradiso e inferni sono strettamente cosmologici e non si riferiscono a individui.

Secondo Buddha l'incommensurabile contesto universale in cui si svolge la vita è formato da strati sovrapposti che si differenziano per la qualità delle

energie che contengono. Come i liquidi di varia densità in un contenitore, questi strati energetici sono determinati in base alla loro densità nel caso del nostro contenitore e in base alle loro qualità intrinseche nel pensiero buddista. Poiché c'è materia più densa e meno densa, c'è energia più sottile ed elaborata ed energia meno sottile e grossolana. L'energia e lo stato mentale che anima un guerriero non sono gli stessi che ispirarono Chopin a comporre il suo "Notturmo".

Succede che (e la fisica moderna si è già espressa al riguardo) energie simili si attraggono e quelle diverse si respingono. Il principio di attrazione e repulsione delle energie è apparentemente visibile nella fisica elettrostatica, meno visibile in altri contesti energetici, e mai negato in nessun sistema energetico, anche se è impercettibile ai sensi o ai dispositivi di cui disponiamo.

All'interno di questa concezione, Buddha afferma che gli esseri abitano diversi strati del processo cosmico della vita e della sua evoluzione a seconda della natura e delle qualità delle loro energie e che si attraggono e si respingono a seconda delle loro differenze.

Ogni strato del processo vitale cosmico ospita e riceve esseri e forme di vita energeticamente compatibili e corrispondenti. Ciascuno di questi strati costituisce per gli esseri che lo occupano il mondo, che non è mescolato con i regni in cui vivono gli altri esseri. Questo concetto non è fisico, spaziale o materiale; è energetico: il proprio mondo è ciò che si percepisce, si pensa, si interpreta, si sente e si fa.

Il risultato è che la vita è organizzata in livelli di qualità energetica. I livelli più alti sono occupati da

esseri di struttura più complessa e di contenuto energetico più elaborato, esperto ed elevato, portatori di armonia, amore e pace, generosità e compassione, altruismo e solidarietà, crescita e conoscenza e distacco del sé. Questi sono i cieli, dove dimorano gli esseri superiori.

I livelli più bassi sono occupati da esseri ancora dominati dalla violenza e dall'odio, dall'ignoranza e dai loro istinti ancora primitivi, dalla lussuria e dal cieco individualismo. Questi sono gli inferni, lo strato in cui vivono gli esseri bestiali.

Né lo è un luogo; sono livelli energetici o atmosfere vibrazionali (stati mentali, nei termini della moderna neuropsicologia) in cui si situa la mente di ogni individuo secondo la sua qualità o densità. Non si muore per arrivare al paradiso e all'inferno: già ci viviamo perché sono il prodotto della nostra vita (sentimenti, azioni, emozioni, pensieri, ecc.) e della nostra mente, che è responsabile del loro contenuto.

Per forza della legge fisica di attrazione come energie, questo ambiente energetico si aggrega come menti che si relazionano con la vita stessa. In questo modo portiamo nella nostra mente il mondo di sofferenza o di vera gioia che abbiamo creato; trasciniamo con noi sul nostro cammino i paradisi e gli inferni ai quali abbiamo deciso di appartenere. E non c'è niente di più meritevole dei paradisi e degli inferni che abbiamo costruito.

Possiamo quindi dire che esistono mondi diversi e che il guerriero violento e Chopin non abitano lo stesso.

Ciò che insegna il pensiero buddista è che gli elementi dell'aggregato impermanente dello stato

mentale dell'individuo, dopo la sua morte e l'estinzione della sua identità, continuano a esistere secondo il principio di conservazione dell'energia e che per il principio di attrazione e repulsione, si integrano uno di questi mondi: quello a cui più somigliano.

Nella ruota infinita della vita, il Samsara, e a seconda della qualità esistenziale della vita vissuta da ciascun individuo, a ogni rinascita, le sue energie verranno aggregate a esseri più o meno evoluti che continueranno a esistere nel mondo corrispondente alle loro qualità e possono essere migliorati o corrotti, evolvere o regredire.

Poiché il significato della ruota della vita è raggiungere l'illuminazione, la cima di tutti i mondi (dove tutto è stabilizzato), l'aggregato impermanente di ogni persona rinascerà successivamente dopo ogni morte, trasformandosi e aggregandosi con altri esseri, passando dai mondi inferiori a quelli superiori, anche se per farlo devono passare attraverso il cammino di migliaia, milioni di vite.

L'intero complesso contenuto della dottrina Anatta è diventato, nel tempo, la diversificazione del Buddismo, un terreno di tumultuose discussioni, disaccordi, interpretazioni e sotto dottrine emergenti od opposte.

Ecco un fatto interessante riguardo al Buddha: non attribuiva alcuna importanza dottrinale all'esistenza o alla non esistenza dell'anima e non rispondeva nemmeno alle domande dei suoi discepoli al riguardo.

Dallo stesso testo del venerabile K. Sri Dhammananda Maha Thera, sopra citato, estraggo

il seguente passaggio:

"Buddha considerava la speculazione sull'anima inutile e illusoria. Basandosi su molti discorsi di Siddhartha, la dottrina buddista indica che solo attraverso l'ignoranza e l'illusione gli uomini indulgono nel sogno che le loro anime sono entità separate ed esistenti in sé. I loro cuori sono ancora attaccati al Sé. Sono preoccupati per il paradiso e cercano il piacere del Sé in paradiso. Pertanto, non possono vedere la beatitudine della rettitudine e l'immortalità della verità. ' Idee egoistiche appaiono nella mente dell'uomo perché concepisce il Sé e desidera ardentemente esistenza." (Fonte: Gruppo di studio e pratica buddista, <http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/>)

Non si trattava di disprezzo o qualcosa del genere. Si trattava di rispetto per le persone. Siddhartha sapeva perfettamente che questi concetti erano proprio quelli a cui le persone si aggrappavano di più a causa dell'immensa paura che portavano con sé nei confronti della non esistenza, della morte, dell'estinzione dell'identità e del sé.

Il Buddha sapeva che più persone venivano coinvolte in questa discussione infinita, meno sarebbero state disposte e aperte ad apprendere la sua dottrina e la sua opera e a concentrarsi sul

miglioramento della propria vita. Non ha mai imposto a nessuno le proprie convinzioni, qualunque esse fossero. D'altronde non poteva non affermare un punto così essenziale della sua dottrina e dei suoi insegnamenti. Quindi, oltre al fatto che il Buddha esponeva la sua dottrina di Anatta, comprendeva in modo molto empatico l'immensa difficoltà che molte persone avrebbero avuto nell'accettarla, così come l'inutile sofferenza che avrebbero subito se avessero dovuto discutere o abbandonare le loro convinzioni consolanti.

Proprio come Siddhartha rifiutava ogni dogma come una credenza violante imposta da una qualche forma di dominio, così non creò né fissò alcuna credenza. Insegnava soltanto la sua dottrina e raccomandava a tutti di non accettare mai come accurato ciò che diceva basandosi solo sul presupposto che fosse stato lui a dirlo. Suggeriva di accettare ciò che aveva senso per ciascuno di loro solo dopo una riflessione serena e profonda.

Oltre a comprendere che questa speculazione era inutile e illusoria, Buddha usò anche quello che più tardi venne formulato da Blaise Pascal (1623 - 1662), noto nella filosofia illuminista come "l'argomento pragmatico". Questo argomento affermava che le persone non potevano nuocere credendo nell'anima eterna, anche se non esistesse, ma potrebbe nuocere se non credessero che l'anima esistesse.

Buddha insegnò la stessa cosa, con la grandezza della sua coscienza.

5.6-
Le Quattro Nobili Verità

Costituiscono l'insieme degli insegnamenti così come sono stati esposti e i cui temi vengono visti non più nel contesto cosmologico e ontologico in cui sono stati formulati ma come realtà esperienziale dell'essere umano,

La prima verità è che la sofferenza è l'essenza della vita umana. La vita è un processo che si sviluppa soffrendo.

Il contenuto di questa affermazione ci è già stato esposto dalle parole del Buddha stesso nel testo del Saccavibhanga Sutta.

La seconda verità afferma che le cause della



sofferenza sono interne all'individuo e da lui create o mantenute, non qualcosa che nasce da fattori, cause o circostanze esterne. Il Buddismo ritiene ogni individuo responsabile della propria sofferenza e dichiara che solo lui può ridurla. La sofferenza non è un male esterno che vittimizza l'uomo come se non fosse protagonista del suo dolore.

Accanto a questa fantasia di vittimismo, l'ignoranza o l'ignoranza

sulle cause. **Img 3**

La figura della sofferenza ne impedisce la rimozione. Combinata con l'ignoranza del vero significato della vita e della realtà reale di se stessi, questa ignoranza del processo di sofferenza stimola anche diversi fattori che aumentano e aggravano la miseria, come l'attaccamento all'illusione di sé, l'egoismo e la cecità verso i propri difetti. .

La terza verità è che la riduzione della sofferenza è

³ Le figure che rappresentano le impronte del Buddha esistono per raccontare il suo viaggio umano verso l'illuminazione.
<https://vidyavajra.blogspot.com/2012/06/feature-105-buddhas-footprints.html>
 recuperato il 10/2023

possibile attraverso la comprensione razionale della realtà e delle sue cause. Tutto l'inferno è un processo che parte da una causa conoscibile, e la sua scoperta e comprensione stabilisce un processo capace di ridurlo intensamente e condurre l'individuo a una vita di equilibrio e armonia. Verità e realtà sono la stessa cosa.

Questo processo di eliminazione della sofferenza, tuttavia, richiede un approccio. Il Buddismo propone questo processo in un modello composto da 8 sentieri attitudinali e gli dà il nome di "Nobile Ottuplice Sentiero"; "Via di Mezzo" o semplicemente Dharma.

La quarta verità. Il percorso verso la fine della sofferenza (Dharma) è il processo individuale che ogni persona può seguire verso la riduzione della sofferenza, il raggiungimento della gioia, della felicità e dell'illuminazione. Il Dharma è l'ultima delle quattro nobili verità e, contemporaneamente, il Secondo Gioiello di Tiratana.

Per ragioni metodologiche, e dopo Tiratana, studieremo il Dharma e il suo Ottuplice Sentiero in un altro capitolo, data l'estensione del suo contenuto, e perché concentra tutte le pratiche principali e i contenuti attitudinali del Buddismo.

5. c-

Il contesto e la struttura degli insegnamenti

Come abbiamo visto, i fondamenti costituiscono l'associazione di una visione del mondo fondata sul realismo razionale, in costante trasformazione evolutiva, e di un umanesimo strutturato sulla relatività dell'esistenza dell'individuo a tutta la sua realtà esterna. L'uomo è un essere relativo.

Il Buddismo è una dottrina evolucionistica che nega qualsiasi valore all'individuo umano, e il suo contenuto, in quanto sé di esistenza isolata, lo nega. Inoltre, l'esistenza di una divinità trascendentale, assoluta e creatrice, nonché di un'eterna anima individuale, afferma l'identità tra verità e conoscibile e

la realtà mutevole, e rifiutando ogni idea fondamentale o dogmatica (il movimento buddista applica questa repulsione alle affermazioni assolute e immutabili anche riguardanti i suoi fondamenti).

La visione del mondo buddista disprezza ogni fondamento metafisico e credenza consolidata, considerandoli mere illusioni indimostrabili e impossibili da raggiungere un'espressione esperienziale della realtà e, quindi, della verità.

Il contesto in cui il Buddha presentò questi principi non era ricettivo: una società dominata da millenni dalla cultura vedica e da tutte le sue religioni politeistiche tradizionali come il Brahmanesimo (e tutte le componenti di quello che chiamiamo "Induismo"). Questo contesto aveva una natura elitaria e una politica autocratica e discriminatoria basata sul dominio, sulla violenza, sulla sottomissione delle credenze e sul mantenimento dell'ignoranza

per sostenere il potere.

Dallo scontro frontale e intenso tra l'avvento del Buddismo e la dominante cultura religiosa, politeista, vedica, non ci si poteva aspettare la sopravvivenza di queste nuove idee, e anche dei loro fautori, se non fosse per le nobili origini di Siddhartha e la sua mirabile capacità e capacità organizzativa tali da costituire il primo nucleo buddista. Questa strutturazione è stata fatta affinché i colori della società potessero essere accettati e visti come gruppi sociali nobili per la loro ricerca della conoscenza e innocui per il loro principio di nonviolenza e disinteresse per i beni materiali.

Sebbene riunissero le caste, i generi, le culture e i livelli culturali più diversi senza alcuna discriminazione di sorta (cosa non accettata dalla cultura dell'epoca), Siddhartha riuscì a far sì che questi gruppi non fossero visti come una minaccia o un essere spregevoli. Riuscì anche a coinvolgere la società tradizionale e dominante nell'assistenza materiale ai suoi seguaci (come fornire cibo e altri aiuti), poiché vivevano una vita di isolamento e non avevano più alcun reddito. Questo contesto sostiene a) Un modello educativo rivoluzionario che affermi la necessità essenziale di un'educazione avanzata nelle scienze generali, nell'etica e nelle scienze comportamentali (saggezza, etica e controllo mentale), considerate indispensabili per la vita di ogni individuo. b) Un modello comportamentale basato sull'etica dei valori e dei precetti semplici e pratici, dove emergono come virtù la compassione, la solidarietà, l'amore, la gentilezza e il distacco. c) Un modello relazionale associativo tra individui con scopi comuni e gruppi

culturali idonei al loro sviluppo. d) Una visione economico-sociale caratterizzata dall'empatia, dall'armonia e dalla collaborazione tra gli individui, basata sulla pace e sull'assenza di violenza, dove i conflitti si risolvono attraverso la ragione, la partecipazione e il consenso, prevalendo sempre per il bene comune. e) Una ferma politica ambientale conservazionista fondata sul più ampio rispetto per la vita in tutte le sue forme. f) Un modello di politica governativa basato sulla conoscenza, la realtà, la libertà, l'equità e la piena rappresentanza. Questi modelli sono integrazionisti e abbracciano tutte le culture, i background, i generi e le classi sociali ed economiche senza eccezioni o discriminazioni.

6

Il secondo Gioiello (Il Dharma)

Più che una pratica o un copione, l'Ottuplice Sentiero è lo sviluppo di un pensiero che, in punti specifici, ricorda l'esistenzialismo sartriano nel senso che si fonda sull'affermazione che l'uomo non nasce con alcun bagaglio, essenza, stigma preesistente, missione, destino o restrizione.



L'uomo nasce, puro e semplice, come frutto della natura nel suo processo evolutivo e nasce dotato di tutte le risorse necessarie per vivere e crescere. Egli è quindi responsabile di sé stesso e di tutto ciò che sarà perché può

img4 valutare, decidere e scegliere ciò che conterrà ogni istante della sua vita. L'uomo è l'unico costruttore della sua esistenza e il suo lavoro può essere ammirevole o disastroso. L'uomo è il costruttore della sua essenza, della sua vita e della sua mente perché tutto deriva dalla sua esperienza. Tutto dipende da lui, solo da lui.

Per queste sue caratteristiche personalmente chiamo Dharma "l'esistenzialismo costruttivo".

La vita non è una sfida, un premio o una punizione

⁴Dharmachakra, o La Ruota della Nascita e della Morte, simboleggia gli 8 sentieri del Dhammapada. (Pubblicazione Wheel n. 147-149) nome file: wheel147.ZIP autore: Bhikkhu Khantipalo. Accesso a Insight BBS, Pepperell MA. Vedi allegato 3

ma un'opportunità.

Il Dharma offre otto percorsi attitudinali per facilitare il proprio percorso attraverso la vita in modo che questa opportunità non venga persa o sprecata.

Nella sua presentazione è una sceneggiatura, una guida indicativa. Tuttavia, il suo contenuto costituisce un sistema comportamentale complesso e ammirevole che utilizza processi cognitivi interconnessi ed elementi di natura psicodinamica, etica e sociale. La sua pratica continua porta allo sviluppo dell'equilibrio e dell'armonia, che sono il percorso verso l'illuminazione.

Il Dharma è chiamato la "Via di Mezzo" perché Buddha lo ha progettato a questo scopo.

La ricerca dell'illuminazione, non solo nella vita di Siddhartha Gautama ma anche nelle prime comunità buddiste, era la natura dell'attività monastica. Inizialmente era riservato ai bhikkhu (gli stessi monaci) che vi si dedicavano interamente con le loro pratiche e i loro studi. Di conseguenza, queste pratiche tendevano a essere portate agli estremi, creando una distorsione che contraddiceva il fondamento e lo scopo della ricerca dell'illuminazione. Lo stesso Buddha, nel corso della sua vita, sperimentò periodi di

estremismo riguardo ad alcune pratiche come il digiuno, i limiti della meditazione e l'isolamento, tra gli altri. In questo modo poté comprendere che il cammino verso l'illuminazione deve essere moderato, naturale e compatibile con la diversa vita delle persone, anche se la sua dottrina non era costruita per tutti gli uomini e non solo per i monaci. Siddhartha volle poi proporre vie moderate (di mezzo) affinché la pratica della sua dottrina non

diventasse un peso o una malattia ma un modo di vivere piacevole e gioioso, e diede alla "Via di Mezzo" otto vie che costituiscono i raggi di una ruota: "La Ruota del Dharma".

Nei testi lasciati dal Buddha, la presentazione del Dharma è piuttosto concisa, come un elenco di brevi affermazioni. Questa concisione lo rende in parte difficile da interpretare e ci porta a testi supplementari o esplicativi per una maggiore comprensione. Forse è per questo che la maggior parte degli scrittori cerca di aggiungere commenti e interpretazioni descrittive al testo canonico. In realtà finiscono per non aggiungere nulla e rischiano di diventare testi banali. Credo che nessuno sia in grado di definire ciascuno degli otto sentieri meglio del suo autore, Siddhartha Gautama, con le sue stesse parole in uno dei suoi Sutta:

L'ottuplice sentiero

Mahasatīpatthana Sutta (D22)

Questa è chiamata la nobile verità della cessazione del dolore.

(IV) "E cos'è o monaci la nobile verità del sentiero che porta alla cessazione del dolore? Il nobile ottuplice sentiero: retto pensiero, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

"E cos'è il retto pensiero? La conoscenza delle quattro nobili verità: conoscenza del dolore, dell'origine del dolore, della

cessazione del dolore, del sentiero che porta alla cessazione del dolore: questo è chiamato retto pensiero.

“E cos'è la retta intenzione? Aspirare alla rinuncia, a liberarsi dalla malevolenza, a non nuocere: questa è chiamata retta intenzione.

“E cos'è la retta parola? Astenersi dal mentire, da parole che dividono, da parole che feriscono e da chiacchiere: questa è chiamata retta parola.

“E cos'è la retta azione? Astenersi dall'uccidere, dal rubare, da una condotta sessuale illecita, dall'uso di intossicanti.

“E cosa sono i retti mezzi di sostentamento? Quando un discepolo del Nobile, avendo abbandonato la propria vita disonesta, si mantiene grazie a retti mezzi di sostentamento: questi sono chiamati retti mezzi di sostentamento.

“E cos'è il retto sforzo? Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di evitare il sorgere di elementi nocivi e non utili, che non sono ancora sorti.

Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di abbandonare gli elementi nocivi e non utili, che sono sorti.

Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di far sorgere elementi utili, che non sono ancora sorti.

Quando un monaco esprime il desiderio, il

tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di mantenere, non confondere, aumentare, completare, sviluppare e culminare gli elementi utili che sono sorti: questo è chiamato retto sforzo.

“E cos'è la retta consapevolezza? Quando un monaco rimanendo concentrato sul corpo in esso e su esso – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sulle sensazioni in esse e su esse – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sulla mente in essa e su essa – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sugli oggetti mentali in essi e su essi – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo.

“E cos'è la retta concentrazione? Vi è il caso in cui un monaco – tranquillo, al riparo dalle passioni sensuali e dagli elementi mentali nocivi – entra e rimane nel primo jhana, costituito da beatitudine e piacere, sorti dal distacco, accompagnati dal pensiero sostenuto e dalla valutazione (critica). Rendendo stabile il pensiero sostenuto e la valutazione (critica) egli entra e rimane nel secondo jhana, costituito da beatitudine e piacere, sorti dalla composizione e unificazione della mente, libera dal pensiero sostenuto e dalla valutazione (critica). Con il

cessare della beatitudine egli rimane equanime, consapevole e attento, fisicamente sensibile al piacere. Egli entra e rimane nel terzo jhana, del quale i Nobili dicono: "Equanime e consapevole egli ha una piacevole dimora". Abbandonando il piacere e il dolore – con il primo dissolversi di gioia e preoccupazione – egli entra e rimane nel quarto jhana, costituito dalla pura equanimità e consapevolezza, priva di piacere e dolore. Questa è chiamata retta concentrazione.

Questa è chiamata nobile verità del sentiero della pratica che porta alla cessazione del dolore.

In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che "esistono gli oggetti mentali" viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali, in riferimento alle quattro nobili verità. (Traduzione in Inglese dalla versione Pāli di Thanissaro Bhikkhu. Tradotto in italiano da Enzo

Alfano. In <https://www.canonepali.net/dn-22-maha-satipatthana-sutta-il-grande-sermone-sui-fondamenti-della-presenza-mentale/> nota de copyright en Allegato3)

Gli otto sentieri del Dharma non sono alternativi; formano un insieme inscindibile, dove l'assenza di uno dei percorsi rende il tutto impossibile.

7

Il terzo gioiello (Il Sangha)

L'associazione essenziale



img5

Il Buddismo è un movimento umanista sociale e comportamentale, oltre a essere una dottrina. Questa dottrina non ammette isolamento né alcuna forma di individualismo o egocentrismo. Tutto è incentrato sulle interrelazioni tra le cose e gli esseri. Anche i monaci con una vita estremamente monastica fanno tutto per il bene della comunità, da quella in cui si ritirano per studi e pratiche alla società nel suo insieme, in tutti i suoi aspetti, con la quale mantengono un legame essenziale. Poiché nel Buddismo non esiste il senso

⁵ Il Buddha Shakyamuni e i suoi seguaci, con in mano ciotole per l'elemosina, ricevono offerte. Un acquerello birmano del XVIII secolo. Sangha. (2023, 3 luglio). Autore sconosciuto - <http://www2.odl.ox.ac.uk/gsd/cgi-bin/library?e=d-000-00--0orient01--00-0-0-0prompt-10---4-----0-1l--1-en-50---20-about---00001-001-1-1isoZz-8859Zz-1-0&a=d&cl=CL1&d=orient001-aaf.14InWikipedia.https://en.wikipedia.org/wiki/Sangha>

dell'individualità, la dottrina esiste solo all'interno di un associativo esistenziale. La dottrina non esiste in sé ma solo nella sua esistenza e manifestazione tra le persone.

Pertanto, Buddha indirizzò i suoi insegnamenti e le sue pratiche a piccole comunità che ospitavano fin dall'inizio chiunque volesse unirsi alle sue attività. Erano chiamati Sangha.

Erano comunità residenti. Le persone iniziarono a vivere in un ambiente condiviso nelle stesse circostanze e condizioni, dedicandosi ai propri studi, esperienze e pratiche, tra cui principalmente la meditazione e l'assistenza a coloro che cercavano aiuto.

I Sangha avevano alcuni segni identificativi attraverso i quali erano conosciuti dalla società: a) rifiutavano ogni violenza o competizione; b) erano composti da persone che si erano staccate dai poteri sociali ed economici; sono diventati poveri e anonimi; c) accoglievano chiunque si unisse a loro senza alcuna distinzione di origine o casta, sesso, cultura, credo, razza, età, condizione sociale o culturale, purché si proponesse di seguire i loro principi e le loro pratiche.

Pertanto, i sangha divennero noti come "le comunità mendicanti" in quanto i loro membri non lavoravano per denaro e si erano spogliati dei loro beni. Per nutrirsi chiedevano un po' di cibo agli abitanti dei paesi e delle città, che veniva loro donato dall'immagine amichevole e veritiera di persone che acquisivano conoscenze crescenti attraverso gli studi instancabili ed erano disposte a ricevere chiunque.

In questa interrelazione con la società, i Sangha

avevano una regola ferrea riguardo al cibo: mangiavano solo una volta al giorno e solo nella quantità necessaria ai loro bisogni corporei. Data questa interrelazione con la società, i Sangha avevano una regola ferrea riguardo al cibo: mangiavano solo una volta al giorno e solo nella quantità necessaria ai loro bisogni corporei. Era un modo per onorare il sostegno delle città fornendo loro cibo che, in cambio, non poteva andare perduto per golosità o per il semplice piacere di mangiare.

In questo contesto delicato, i Sangha riuscirono a essere ben considerati e accettati dalla società. Ospitavano però le caste più diverse, donne a parità di uomini (tutto ciò che non era recepito dalla cultura bramiana, dove le caste inferiori erano emarginate e le donne erano trattate come schiave), credenti di qualsiasi credo o non credenti di qualsiasi cosa, proveniente da qualsiasi luogo, pensando qualunque cosa pensassero. Erano, fin dai loro semi, comunità universaliste.

Con tutti questi aspetti, erano visti dalla società dominante come innocui, non competitivi e pacifisti, utili in alcuni elementi pragmatici per la conoscenza scientifica e filosofica che sviluppavano, accumulavano e condividevano con la comunità.

Per queste funzioni e capacità, il Sangha è sempre stato un fattore essenziale per l'esistenza stessa della dottrina, motivo per cui viene definito uno dei tre gioielli del Buddismo: la terza gemma di Tiratana. Nonostante le differenze nelle varietà del Buddismo, ci sono sempre gli stessi tre pilastri chiamati i Tre Gioielli.

Questi sono il Buddha, il Dharma, gli insegnamenti del Buddha e il Sangha, la comunità che segue le istruzioni.

Quando una persona accetta la filosofia buddista e desidera renderla parte della sua vita, il modo tradizionale è dire: "Mi rifugio nel Buddha, mi rifugio nel Dharma, mi rifugio nel Sangha.

L'insegnamento del Dharma del Buddha è basato sulle Quattro Nobili Verità e simboleggiato dalla ruota. Inizialmente il Sangha era una comunità monastica e in seguito avrebbe incluso tutti coloro che seguivano la via buddista.

Il primo gioiello è il Buddha. Rifugiarsi nel Buddha non significa nascondersi nella sicurezza di un essere potente. Rifugiarsi in questa situazione è più come passare a una nuova prospettiva, a una nuova consapevolezza delle possibilità dentro tutti noi. Prendendo rifugio nel Buddha, ci allineiamo con la capacità di diventare un Buddha, di cercare il potere di risvegliarci a ciò che il Buddha ha sperimentato. Questo prezioso gioiello ci ricorda di trovare la nostra natura di Buddha.

Il Dharma è il percorso che segue gli insegnamenti del Buddha e alla fine porta al risveglio. Attraverso la comprensione delle Quattro Nobili Verità, il Dharma ci insegna ad avere compassione per noi stessi e per gli altri e porta alla liberazione dalla paura e dall'ignoranza. Il percorso prevede l'abbraccio degli insegnamenti del Buddha e l'applicazione di questa comprensione alla vita di tutti i giorni. Il Dharma è chiamato il secondo gioiello.

Il Sangha comprende coloro che si riuniscono in gruppi di qualsiasi dimensione per studiare, discutere e praticare la meditazione con il desiderio di aiutare

ed essere aiutati da quel gruppo. Il Buddha vide che l'interazione con gli altri sul sentiero è essenziale per la pratica. Lo considerava necessario sia per i monaci ordinati che per quelli della comunità in generale. Il Sangha è il terzo gioiello prezioso.

Nell'insegnamento originale e nelle attuali comunità Theravada, il Sangha si riferisce solo a monaci, monache e altri insegnanti ordinati. Tuttavia, il concetto di Sangha è interpretato in modo più ampio e moderno in molti gruppi Mahayana e occidentali per includere tutti coloro che abbracciano il Dharma come comunità, indipendentemente dalla sua forma o dimensione.

Con le attuali risorse tecnologiche, che hanno cambiato radicalmente i modi e le possibilità di comunicazione e di relazione tra le persone, esistono innumerevoli Sangha digitali su piattaforme virtuali. L'interrelazione e l'interazione tra i suoi membri avvengono a distanza ma con lo stesso significato e intensità.

Per la loro stessa natura, i Sangha divennero gradualmente importanti centri culturali. Quelli che potremmo definire "illuministi" ed "evoluzionisti" dell'epoca vennero a vederli per quello che erano: le prime università del pianeta, precursori della maggior parte delle scienze fisiche e umanistiche dove, tra molto altro, si insegnavano sociologia politica, etica, e la filosofia della mente ha vissuto i suoi primi respiri.

L'importanza e l'influenza del buddismo primitivo nell'intera struttura e processo educativo in Eurasia è stata e continua a essere notevole.

Il cosiddetto "apprendimento superiore" era un modello educativo emerso nel Sangha grazie alla

dottrina buddista, che comprendeva che la conoscenza era essenziale per raggiungere l'illuminazione e una parte necessaria del Dharma. L'ignoranza è sempre stata ripugnante per il Buddismo. L'ignoranza è una delle cause più diffuse di sofferenza e di fallimento esistenziale nella vita umana. Uno dei loro scopi dei Sangha era quello di sviluppare e offrire un apprendimento superiore alla società.

L'idea centrale era quella di sviluppare una conoscenza multidisciplinare avanzata ancorata allo sviluppo della saggezza negli insegnamenti del Buddha. La forma iniziale stabiliva un curriculum completo e diversificato aggregato in tre centri: comprensione razionale delle scienze, conoscenza, pratica dell'etica e conoscenza e comando della mente.

L'illuminazione viene raggiunta solo da persone che padroneggiano costantemente queste tre aree. È inutile per uno scienziato bugiardo, un santo ignorante o uno studioso sincero che non conosce e non guida la sua mente.

Le prime scuole buddiste svilupparono un curriculum molto avanzato ed esigente a partire da questi tre centri, stabilendo un modello educativo che influenzò la cultura eurasiatica per molti secoli e determinò l'identità culturale del suo popolo.

Lo studio di questo modello educativo è pervasivo ed esaustivo: non rientra in questo articolo e dovrebbe essere sviluppato separatamente dai soggetti interessati.

La conoscenza razionale avanzata, la conoscenza dell'etica e della sua pratica, la conoscenza e il controllo della mente erano il nucleo di queste

comunità 2.500 anni fa, proprio come lo sono oggi, in tutte le loro versioni e diversità.

Nessun modello educativo conosciuto nella storia si avvicina al contenuto, al livello di conoscenza, allo spettro di influenza territoriale, alla penetrazione, alla sedimentazione culturale, allo sviluppo e al tempo di sopravvivenza raggiunti dalle prime scuole buddiste.

8

Le pratiche

Tutte le pratiche buddiste hanno origine monastica e furono iniziate nei Sangha. Man mano che il Buddismo si diffuse, si adattò alle culture e agli ambienti con cui interagiva, acquisendo un relativismo molto vario.

All'interno dell'ambiente monastico solitario praticato da persone dedite alla dottrina a tempo pieno, è naturale che tendano al ritualismo, all'espressione corporea e all'espressione simbolica e iconica.

Soprattutto per noi occidentali, l'aspetto esteriore di queste pratiche e riti sembra piuttosto esotico e, con la loro complessa semiotica percepita, non possiamo metterli in relazione con la realtà oggettiva.

A ciò contribuiscono anche i nostri pregiudizi, le nostre convinzioni e le nostre semplificazioni pragmatiche.

Per la nostra cultura occidentale, le pratiche buddiste appaiono come qualcosa di in linea di principio bello e forse immateriale, ma molto strano, senza alcun contenuto razionale che possiamo percepire e di un significato irraggiungibile per le nostre culture, dove suoni e parole di lingue impossibili da pronunciare mescolarsi con movimenti che non sanno essere di gioia o di paura. Nasce un'altra delle nostre tante, tante idiosincrasie.

Dalle loro origini fino al loro adattamento a molte culture diverse, lo studio di queste pratiche richiede

di digerire biblioteche gigantesche e indigeribili senza portarci risultati preziosi o conoscenze sostanziali.

Ogni volta che incontriamo l'ignoto indecifrabile al primo contatto, tendiamo a sviluppare disfunzioni cognitive alla ricerca di una risposta che ci tolga l'angoscia di questo confronto tra la nostra mente e ciò che non può interpretare. In questo modo abbandoniamo ogni comprensione semplice e realistica e abbracciamo fantasie volatili.

Quindi il percorso cognitivo corretto è chiedersi: "Cosa significa, dopo tutto, tutto questo?" La risposta è semplice come la domanda: tutto questo è solo un insieme ritualizzato di pratiche, pensieri e azioni che i monaci usano per percorrere correttamente il Dharma, il proprio percorso esistenziale in otto percorsi. Niente di più.

In effetti, esistono migliaia di rituali e pratiche specifici, ma la maggior parte di ciò che vediamo e causa stranezza sono le "puja", ovvero atti e gesti che aiutano i monaci a superare le loro sofferenze: proprio lo scopo del Dharma. Le puja più comuni sono:

Mantra: pronuncia suoni specifici o canta ripetutamente brevi frasi musicali. I mantra facilitano la meditazione perché quando ti concentri su un suono ripetitivo, la tua mente si svuota di qualsiasi idea con cui è coinvolta. È una pulizia mentale preparatoria alla meditazione.

Canto: cantare i testi canonici. È proprio lo stesso del canto gregoriano nelle cerimonie cristiane, o quello che fanno i muezzin dall'alto dei minareti cantando passi del Corano, o i rabbini nel canto liturgico della Torah.

Le curvature del busto e della testa fanno parte delle pratiche, ovvero manifestazioni di rispetto e adesione, proprio come nelle tradizioni occidentali. Offerte: la gratitudine si esprime con offerte al Buddha, solitamente frutta e fiori.

Nessuna di queste pratiche monastiche ha molta importanza al di fuori di un monastero, allo stesso modo in cui un cristiano non considera di uscire per strada fischiando o canticchiando canti gregoriani.

La verità è che i buddisti fanno le stesse cose dentro e fuori le mura dei monasteri: tutto ciò che possono fare per percorrere le otto vie del Dharma. I buddisti non lasciano mai questo triangolo: la dottrina (Buddha), le vie del Dharma e la comunità (Sangha).

Quindi, puoi fare tutto questo senza fare nulla di tutto ciò. Puoi adottare tutte le pratiche alla tua portata e di tua scelta per percorrere il tuo cammino, sia che tu abbia la testa rasata in un monastero o che indossi pantaloncini e sandali hawaiani con i capelli mossi dal vento sulla spiaggia. Ciò che conta sono i contenuti e non il simbolismo o le apparenze. Siddhartha Gautama non ha sviluppato una dottrina per i monaci ma per gli esseri umani, tutti quanti.

Tuttavia, una pratica è essenziale per il Buddismo; è una condizione senza la quale nessuno può percorrere l'Ottuplice Sentiero: la meditazione. La meditazione è l'unica vera liturgia del Buddismo.

Se potessi chiedere al Buddha: "Devo meditare ogni giorno? Lui direbbe: "No! Tutto il giorno."

La meditazione non dipende da templi, cerimonie o riti; è pensato per essere parte della tua mente,

coscienza, flusso vitale, corpo e psiche.

Puoi meditare in mille modi e situazioni perché la meditazione non è un atto esteriorizzato; avviene nel tuo stato d'animo. Puoi meditare o in un bellissimo e silenzioso campo fiorito con le farfalle che svolazzano nell'aria, nella posizione del loto e con indosso un rakusu color terra, oppure nell'affollato vagone del treno delle 11, l'ultimo fino a domattina, con una giacca sudata e un colletto della camicia stretto, portando il resto del pranzo della giornata in una borsa sulle ginocchia.

La meditazione buddista è qualcosa di piacevole? No, e assolutamente sì. Gli effetti e i risultati della meditazione sono intensamente piacevoli, ma il processo meditativo può anche essere doloroso.

Quando diversi autori affermano che Buddha fu il precursore della psicoanalisi, si rendono conto che la meditazione buddista è innegabilmente un processo psicoanalitico. In un esercizio di meditazione, osservi la tua mente come esterna a essa, in modo razionale e critico, oltre che analitico, nel senso di avvicinarti cognitivamente il più possibile alle origini, alle cause e ai processi che formano e mantengono i tuoi stati mentali. Se potessimo discutere queste affermazioni in una tavola rotonda con Buddha, Freud e Lacan, avremmo senza dubbio una completa unanimità.

Tutto questo processo coinvolge numerose componenti cognitive, emotive e organiche, oltre ai più svariati stati cerebrali e mentali, di cui oggi abbiamo una conoscenza più ampia grazie alle neuroscienze, in particolare alla neuropsicologia.

Ciò che rende tutto molto più complesso è che la meditazione è diversa dalla ricetta di una torta o dal

tutorial di un'app digitale. Cioè, non importa quanto lo desideri e quanto potresti avere una guida dettagliata passo dopo passo e l'attrezzatura necessaria, non potresti iniziare a meditare domani mattina. La meditazione è un'abilità che impone apprendimento, dedizione, attenzione, pratica, sviluppo e incorporazione fino al punto in cui puoi realizzare che non esiste "meditazione"; c'è la "tua meditazione".

La forma fisica per la meditazione buddista richiede mesi e anni di impegno; a volte, richiede vite intere. Ogni volta che analizzo questa sfida che la meditazione impone, nella mia mente si presenta una figurazione. Sono analfabeta in musica. Uno spartito musicale e una pergamena malese per me hanno lo stesso significato: non dicono nulla. Poi arriva qualcuno di cui mi fido molto e dice: "Ecco un pianoforte. È nuovo; non resta che accordarlo. Ecco la Nona Sinfonia di Beethoven; contiene tutte le note, gli accordi, i tempi, ecc. Ti sfido." di suonarla perfettamente. Ho deciso di accettare la sfida e, dopo 15 anni di dedizione, difficoltà, successi e fallimenti, sono riuscito a superare la sfida. Quindi chiamo la persona e suono con attenzione la sinfonia affinché possa ascoltarla. Dopo aver ascoltato, dice: "Fantastico, complimenti. Ora puoi accettare la mia sfida. "Sfida, cosa intendi?" Chiedo. "Sì, sfida", dice la persona, "Non importa se sai eseguire la Nona Sinfonia. Tutti possono farlo. Non c'è "perfezione" in essa. Mentre la esegui è fondamentale per poter fare ciò che Voglio che tu faccia, "perfezione" significa comporre una sinfonia migliore della Nona di Beethoven: la tua sinfonia, quella che nessuno tranne te può comporre."

Buddha ci ha lasciato la "partitura della Nona Sinfonia", o il tutorial passo passo" della meditazione. Data la complessità e la profondità del processo di meditazione, questo è un documento lungo nonostante l'ammirevole concisione con cui Buddha parlò. Questo documento è popolarmente conosciuto come "Il lungo discorso sulla consapevolezza e la meditazione", il suo titolo canonico è Mahasatipatthana Sutta e il suo testo completo si trova nell'Allegato2.

Qualsiasi buddista suggerirà di leggere questo testo "poco a poco", dove "poco a poco" non si riferisce a un ritmo cronologico specifico. L'espressione significa come comprendi, incorpori e sperimenti progressivamente ciò che hai compreso. Il tempo non ha importanza; non è una misura qui.

Sono sicuro che sia difficile per un buddista dire con precisione quando ha iniziato a meditare veramente perché non avviene in un momento ma è un processo che si sviluppa, spesso nel corso di una vita. Ciò che conta, però, è cominciare perché l'incapacità, come l'ignoranza, non ha un inizio ma una fine.

È fondamentale sapere che la meditazione buddista ha due concetti base che solitamente si fondono in qualsiasi pratica meditativa: la meditazione Samatha e la meditazione Vipassana.

La prima, conosciuta come meditazione dolce, mira a condurre il meditante alla concentrazione più profonda possibile. È così che si cerca di svuotare la mente, rimuovendo completamente la coscienza da tutti i fatti che accadono o che si immagina possano accadere e dalle emozioni corrispondenti. Lo svuotamento della mente fa sì che, in quel

momento, non contenga la rappresentazione di nessun oggetto o idea. La mente è libera dal passato, dal futuro e dal sé.

Samatha è un passo iniziale verso la meditazione perché la meditazione sarebbe impossibile con la mente attenta a qualsiasi stimolo, idea od oggetto. La meditazione è scritta su una pagina bianca: una mente vuota.

Sembra facile, ma non lo è. Un monaco può schiarirsi le idee in mezzo alla folla in un campo di calcio. I comuni mortali spesso trascorrono un'intera notte, o addirittura giorni, con un'idea stupida che martella nelle loro menti.

Svuotare la mente è complesso come nel caso del pianoforte: "È nuovo; ha solo bisogno di essere accordato. Molte persone sono ingenui quando viene loro in mente la soluzione facile: "È semplice; se smetto di pensare a quello che sto pensando, non devo fare altro che pensare a qualcos'altro", e in questo modo pensano di svuotare la mente mentre la riempiono con qualcos'altro.

Pensare a nulla anche per pochi minuti è una capacità acquisita attraverso un allenamento continuo e spesso lungo.

Molte tecniche vengono suggerite a questo scopo, la più comunemente usata è quella che cerca di mantenere l'attenzione strettamente attenta al respiro, ai movimenti del diaframma, ai tempi di inspirazione ed espirazione, a come il ritmo cardiaco accompagna il flusso di aria, al ritmo più lento e profondo che acquisisce. Il tuo respiro non è un oggetto né un'idea esistente che occupa la tua mente. Puoi percepire e osservare un processo fisico ed energetico come spettatore. Se ti concentri

attentamente sul tuo respiro, la tua mente si svuoterà naturalmente dopo pochi minuti e diventerà la pagina bianca su cui potrai scrivere il tuo punteggio.

La qualità del "vuoto" ha grande risalto nella dottrina. La realtà è vuota perché esiste in continua trasformazione e in ogni minimo istante può assumere contenuti completamente diversi. Non rimane nulla. Il "sé" è vuoto perché volatile e determinato da stati mentali che produciamo e modifichiamo incessantemente. Il "sé", o l'identità, è vuoto; non contiene nulla che sia, che persista. Sia la realtà esterna che quella interna non sono nulla; sono solo minuscole particelle di ciò che chiamiamo "tempo".

Samatha è la meditazione del vuoto.

La meditazione Vipassana è la seconda fase che inizia con una mente rigorosamente impegnata. È anche chiamato livello riflessivo, in cui il meditante attraverserà quattro processi di osservazione e sarà in grado di utilizzare tutta la sua capacità cognitiva, analitica e critica per formare la conoscenza della sua realtà presente e la comprensione di se stesso. conoscere se stessi. Nel comprendere la realtà, il meditatore deve liberarsi completamente da ciò che chiamiamo passato e futuro. Il Buddismo insiste sul fatto che solo il presente fa parte della realtà; il passato e il futuro non esistono. Il passato muore, così come muore l'identità dell'individuo in ogni istante, per ricomporsi nell'istante successivo: il presente. Il futuro non esiste; è una proiezione immaginaria della nostra mente; non fa parte della realtà e non può essere analizzato razionalmente e criticamente. Il futuro è il grande bidone della

spazzatura di ciò che c'è di peggio in noi: vi gettiamo tutte le nostre paure, i nostri desideri insoddisfatti, le nostre rabbie represses, le ossessioni, il nostro egoismo, le nostre speranze strappate, e tutti i frammenti della nostra vanità e colpa. Il futuro è il nostro inferno, quello che ci costruiamo e con cui ci puniamo e fustighiamo per tutta la vita.

Per il Buddismo l'attaccamento al passato è un'ossessione e l'attaccamento al futuro è un'illusione.

È così nudo che la coscienza del meditante inizia la sua Vipassana. Era stato spogliato del passato e del futuro, spogliato di se stesso, liberato dall'illusione narcisistica del "sé" come essere separato e aperto alla realtà di essere in relazione con tutto ciò che esiste.

L'intensità dell'attività di Vipassana diluisce il silenzio di Samatha.

In questa fase, il meditante effettuerà i quattro successivi processi di osservazione: osservazione del corpo, delle sensazioni, della mente e dei principi (qualità). Vipassana costituisce un processo cognitivo e psicoanalitico della realtà esterna e dei suoi fatti interni espressi nel cervello e negli stati mentali.

Vipassana chiarisce, richiedendo l'osservazione dei principi, che la conoscenza di se stessi è completa solo quando il meditante intraprende un'approfondita valutazione critica del proprio comportamento per quanto riguarda il suo contenuto etico: conoscenza del corpo, della psiche, della mente e della vita. moralità.

Dicendo prima che la meditazione buddista è dolorosa nella sua procedura, mi riferivo a

Vipassana.

Qui lo scopo della meditazione è strettamente legato alle quattro nobili verità. Sto soffrendo; la mia mente costruisce la sofferenza; Posso superare la sofferenza; Ho una strada da seguire.

Per conoscere, valutare e criticare la realtà che ti circonda, cerca nel presente le cause esterne e interne di tutte le tue sofferenze. Tuttavia, per quanto profondi possano essere, privati di ogni difesa del proprio "sé", mettere in discussione il valore etico delle proprie azioni di fronte alla sofferenza e valutare realisticamente come può essere migliorata o eliminata non è un processo piacevole. Situare la tua esperienza nel presente è ancora meno piacevole. Diciamo che il meditatore è molto angosciato perché qualcuno lo ha offeso. Può valutarlo così: "Sono angosciato a causa di un trauma che mi porto dietro fin dall'infanzia perché mio padre mi ha maltrattato davanti ai miei fratelli. Ragionare così è inutile nel processo meditativo; è solo un atteggiamento di fuga. Il tuo eventuale trauma appartiene al passato, e il passato non esiste più e non integra più la realtà, non è il passato che costruisce l'oggi, ma è costruito dalla sua mente, qui e ora, e se osserva debitamente la realtà oggi, qui e ora dirà soltanto: "Sono arrabbiato con chi mi ha offeso, e sono l'unico responsabile della mia rabbia. In questo momentoavrà conosciuto la vera causa della sua sofferenza: la sua rabbia, e da questa sarà in grado di sviluppare modi per liberarsi da questo sentimento distruttivo.

Tuttavia, i risultati della meditazione sono deliziosi e preziosi, molto più del piacere momentaneo della soddisfazione di un desiderio. Ciò che la

meditazione offre in modo più ampio e profondo sono la pace, la gioia di essere vivi e intrecciati con tutto ciò che esiste, la liberazione dalla sofferenza inutile, la purificazione dai veleni immagazzinati, la gentilezza, la compassione, l'empatia, la nudità della mente e la leggerezza del camminare. ogni passo senza i pesi immaginari del passato e del futuro, la liberazione dagli obblighi dell'egoismo, sapendo che la tua coscienza morirà in questo istante perché è volatile come i nostri stati mentali, ma che rinascerà il momento successivo, per continuare sullo stesso percorso.

La meditazione è la locomotiva che dà movimento all'Ottuplice Sentiero. Se consideriamo gli otto percorsi che compongono il Dharma, vedremo che dipendono tutti da un processo che porta alla conoscenza razionale della realtà attuale e alla comprensione più ampia e profonda di se stessi in termini di tutto ciò che la propria mente porta con sé e il proprio pratiche di comportamento etico.

Secondo la sua dottrina, la meditazione buddista porta il meditante all'incontro con il più sostanziale di tutti i valori: la verità. La psicoanalisi, le neuroscienze, le scienze comportamentali e le attuali teorie del valore sono molto vicine a molti punti del processo meditativo buddista, e la loro evidenza dimostra sempre più l'efficacia della loro metodologia per la conoscenza della mente, la promozione dell'equilibrio emotivo, il miglioramento e la espansione dei processi cognitivi e consolidamento della coscienza. Da qui il suo valore terapeutico e il fatto che favorisce lo sviluppo intellettuale, l'equilibrio emotivo e la capacità associativa e relazionale.

9 *Il Karma*

Karma è un termine diventato di uso comune in Occidente ed è arrivato a significare diverse cose: alcune più o meno vicine al concetto proprio,



anche se difettose, altre assurdamente sbagliate. Una comprensione profonda del karma non rientra in questo testo, data la sua portata, natura e scopi.

I concetti di karma sono antecedenti al Buddismo e sono stati a lungo radicati nelle culture e religioni indù e vediche, acquisendo in ciascuna di esse

img 6

le proprie caratteristiche, spesso

⁶Il Karma è simboleggiato da un nodo infinito.

<https://www.dicionariodesimbolos.com.br/simbolo-karma/> recuperato il 01/10/2023

coincidenti o compatibili, a volte no.

img. A causa della sua lunga storia e delle sue diversità, il termine karma ha assunto migliaia di volti, potenziato in milioni di concetti nel tempo e visto da migliaia di occhi diversi. Immergersi in tutto questo universo di idee non ha senso.

Tra questi mille occhi diversi, alcuni più acuti, come quelli delle cronache canoniche, delle scienze fisiche, della psicologia e della filosofia contemporanea, cercheremo di tracciare una comprensione del karma a partire dai concetti più basilari e universalizzati, incorporando il contributo multidisciplinare di diversi autori.

Un modo di guardare al karma è vederlo come un effetto riflesso, definito dalle leggi della fisica ed esteso al campo delle energie. In questo senso il karma si adatta al principio secondo cui ogni azione provoca una reazione uguale e contraria. L'evidenza di questo principio riguardo alle masse è già un luogo comune nella fisica elementare, e nella misura in cui si possono quantificare le energie, sembra prevalere per loro. La prova scientifica di questa affermazione si trova nell'energia elettrostatica, dove è dimostrato che energie simili si attraggono e quelle opposte si allontanano (carica positiva x carica negativa).

Partendo dal presupposto che la nostra coscienza, le nostre azioni ed emozioni nascono dalla reciproca interazione elettro neurale tra stati cerebrali e stati mentali (come ha dimostrato anche la scienza), si ammette che i nostri pensieri, le nostre azioni e le nostre emozioni siano generatori di specifiche energie trasmesse all'ambiente alla frequenza in cui esiste la nostra mente.

Una volta che ciò si verifica, una reazione uguale e contraria, altrettanto specifica, sarà immediatamente inflitta riflessivamente dall'ambiente. Poiché queste emanazioni energetiche sono inconfondibili l'una dall'altra per la loro frequenza vibratoria e per altri elementi quantistici (che sono ancora ipotesi scientifiche), si attrarranno a seconda della loro natura, e voi riceverete dall'ambiente, in cambio, lo stesso e tanto di quello che hai emesso.

Gli stati mentali che risultano da questo processo accumulano queste emissioni e risposte energetiche, come una batteria elettrica, e si concentrano nella tua mente progressivamente mentre si ripetono. Pertanto, si verifica la conservazione dell'energia, come richiesto dalle leggi della fisica.

Il karma è proprio questa specifica carica energetica accumulata che ogni persona porta nella propria mente.

Ecco perché il karma è popolarmente chiamato la "legge universale del rendimento", e le inferenze che ne usiamo danno origine a espressioni, anche popolari e generalmente intuitive, del tipo "ognuno porta quello che porta", "qui fai, qui paghi", "la tua rabbia si rivolge contro di te" e così via.

Quindi, il karma tende a essere visto come una punizione, una risposta correttiva da parte dell'universo, una controcorrente per essere ripagati e simili. Tale visione è un'idea sbagliata poiché la nostra capacità mentale di generare energie di tipo "A" per l'amore, ad esempio, è la stessa della nostra capacità di stimolare energie di tipo "O" per l'odio. Entrambi risponderanno con uguale intensità e

natura, rendendo chiaro che il karma non è né buono né cattivo. Esiste solo perché l'energia non viene persa. Buoni o cattivi sono i nostri pensieri, emozioni e azioni, che scegliamo.

Non ci sono, quindi, elementi di colpa, condanna o gratificazione nel concetto buddista di karma. C'è il concetto estensivo di scelta e responsabilità. Siamo il prodotto delle nostre scelte e solo cambiando le nostre scelte possiamo cambiare il carico energetico che portiamo. Nessuna persona violenta può aspettarsi di essere colpita da altri esseri viventi, così come nessuno che picchia veramente un suo simile deve aspettarsi uno schiaffo.

Uscendo dal ragionamento energetico-fisico e osservando questi stessi fatti dal punto di vista psichico e comportamentale, diversi autori concettualizzano il karma come "la legge della causalità morale"; cioè, l'etica come comportamento costituisce un fattore determinante nella qualità e nella natura dei nostri stati mentali, cioè nella qualità della nostra vita.

Il Buddha, tuttavia, ha approfondito il karma più che comprenderlo dalle nostre azioni. Ha usato karma, riferendosi alla volizione, all'intenzione o alla motivazione dietro un'azione. Ha detto che il karma è volizione perché è la motivazione dietro l'azione che determina il frutto karmico. In ogni scopo della mente è insita un'energia sufficientemente potente da produrre risultati successivi. Quando comprendiamo che il karma è basato sulla volizione, possiamo vedere la nostra enorme responsabilità nel diventare consapevoli delle intenzioni che precedono le nostre azioni. Se non siamo consapevoli delle motivazioni della nostra mente,

quando sorgono volizioni non abili, possiamo inconsciamente agire su di esse e creare così future condizioni di sofferenza.

La conseguenza di questa osservazione buddista è che ciò che vogliamo conta più di ciò che facciamo riguardo alla generazione di energia, il che definisce il karma come un fenomeno strettamente morale e rafforza la dottrina che richiede una profonda conoscenza delle nostre emozioni e un completo controllo della mente. Questa predominanza nell'importanza dell'intenzione nel karma ricorda in parte il concetto di "peccato" nel cristianesimo, che può essere commesso "nel pensiero, nella parola e nell'azione". Non è necessario uccidere; siamo assassini dal momento in cui desideriamo coscientemente uccidere.

La dottrina del Karma si interroga su cosa accade a questo "aggregato impermanente" dopo la morte dell'individuo. La risposta tradizionale del Buddismo primitivo è sempre stata l'affermazione della trasmutazione dell'energia. Una volta scomparso il suo nucleo aggregante, che costituiva lo stato mentale della persona in vita, questo aggregato impermanente, una struttura energetica, sarà disponibile e rilasciato (emanato) nella natura. In quello stato, non più integrato in uno specifico sistema energetico, sarà attratto da qualche altro nucleo aggregante in via di sviluppo che sia qualitativamente e quantitativamente compatibile. Per la natura di queste energie, il nuovo nucleo aggregante sarà una nuova vita nel processo di formazione.

Questo incontro dell'aggregato impermanente

rilasciato con il suo nuovo nucleo aggregante è proprio il concetto di "rinascita" a cui si riferiva Buddha: un nuovo essere, una nuova vita, una nuova mente, che aggrega esperienze ed energie generate da altri esseri in tempi precedenti.

Guardando il concetto di Karma da questo punto di vista, si ha (almeno io ho) la sensazione che stiamo parlando della sceneggiatura di un film di finzione. Tuttavia, torno presto alla realtà e al pensiero critico quando ricordo che se, in questo momento, Carl Jung fosse accanto a me e gli chiedessi cos'è l'inconscio collettivo, probabilmente mi darebbe la stessa descrizione.

Porti nella tua psiche e nei tuoi stati mentali conoscenze, apprendimenti ed esperienze acquisite fin dall'inizio del Paleolitico, 150.000 anni fa, senza aver mai avuto un'esperienza personale a esse relativa. E quali erano i canali di trasmissione di queste energie così spesso aggregate e disperse in così tanti individui? Il nome è il genoma umano.

Non sentirti mai un giovanotto. La tua coscienza gode, soffre, ama e odia tutto ciò che di nuovo la abita. Il tuo inconscio, però, è più antico della specie perché, ancor prima di essere ominidi, avevamo già imparato molto dai primati in questa interminabile danza evolutiva.

Il poeta Raúl Seixas aveva torto: non è nato 10.000 anni fa. È successo molto, molto prima. Essendo un concetto che precede il Buddismo, ed essendo oggi polverizzato da migliaia di correnti, gruppi, sette e tendenze diverse, il principio del Karma è descritto in modi che vanno dalle credenze teocentriche fondamentali alle fantasie deliranti, secondo l'immaginazione popolare e la pseudoscienza.

Se vogliamo comprendere il principio buddista del Karma, che lo accettiamo o meno, possiamo fare affidamento solo su due elementi: il canone Pali e la scienza contemporanea.

10

La Gerarchia degli Esseri, i Sei Regni e la Divinizzazione degli Archetipi



img 7 “La Grande Catena degli Esseri”- Rethorica Christiana 1579 d.C

Ogni visione del mondo (il modo in cui vediamo e comprendiamo l'universo, il mondo in cui viviamo e noi stessi) stabilisce una gerarchia tra gli esseri a

⁷<https://smartistory.org/engravings-in-diego-de-valadess-rhetorica-christiana/> (Getty Research Institute)

causa del fenomeno della disuguaglianza tra gli individui.

Tutte le tradizioni filosofiche e religiose presentano le loro definizioni di questa gerarchia, che è un modo per proclamare la loro visione del mondo. Nella figura sopra possiamo osservare i concetti cristiani rappresentati nel corso del XVI secolo, scolpiti in tutte le culture e religioni occidentali: il creazionismo, le piante e gli animali come forme di vita inconse votate alle anime, la visione del mondo antropocentrica, il paradiso e l'inferno legati a un sistema codificato e una struttura etica deontologica sostenuta da premio e punizione.

Esprimendo la profonda distanza tra tradizioni occidentali e orientali, nella figura seguente, possiamo vedere la gerarchia tra gli esseri concepita dalle antiche culture Indù e Veda, poi reinterpretata dal Buddismo, il Samsara, come vedremo e spiegheremo.



Nella prima modalità, la visione del mondo (o cosmovisione) parte da un'idea prestabilita sull'universo e, guidata dal contenuto di questa

idea, sviluppa le sue concezioni dell'universo, del mondo e degli esseri. In questo modo si arriva (nel nostro caso degli esseri umani) a un'antropovisione, che è una concettualizzazione necessaria per costruire un ordinamento di valori tra gli esseri.'

Questa antropovisione non si fonderà su alcun elemento empirico e sperimentale ma solo nel contesto ideale prestabilito dalla visione del mondo. Questa è la visione del mondo idealistica.

Il secondo modo di costruire una visione del mondo prende il percorso opposto: si crea una visione razionale dalla realtà empirica e si evolve verso una visione del mondo e dell'universo.

Queste sono le visioni del mondo realistiche.

La storia e la scienza hanno dimostrato che le visioni del mondo realistiche nate dalle antropovisioni possono arrivare a costrutti veri o falsi, a seconda della loro origine e del loro sviluppo. Dispongono di varie risorse epistemologiche per correggere quando i loro risultati sono errati, anche se sostanziali.

A loro volta, le visioni del mondo idealistiche arrivano invariabilmente a risultati logicamente e antropologicamente falsi. Poiché sono sbagliati e indimostrabili, si esprimono attraverso dogmi (ostacoli imposti al pensiero critico), rendendo impossibile esporlo alla scienza, adattarlo e svilupparlo.

Diventano, quindi, concetti opposti senza possibilità di conciliazione logica o ermeneutica.

Gli aspetti che maggiormente distinguono gli uni dagli altri sono i seguenti:

Il fondamento essenziale dell'uno è determinato da un sistema prestabilito di idee (ideologia),

immutabile e non relativo, che prevale su qualsiasi altro contesto epistemologico e da cui consegue tutto il resto. Al contrario, il fondamento di visioni del mondo realistiche nasce da un'antropovisione sottoposta a processi cognitivi sperimentali e critica della conoscenza e aggiunge contenuti per formulare le proprie osservazioni su contesti più ampi e complessi, come il mondo e l'universo.

Poiché partono da un supporto ideologico assoluto, le visioni del mondo idealistiche esigono l'esistenza di una divinità centrale e superiore a tutto, ontologicamente in grado di costruire e dirigere l'universo e tutto ciò che contiene, compreso l'uomo.

Nelle visioni del mondo realistiche, tutto ciò che esiste è mutevole e impermanente, compresi gli uomini, soprattutto l'universo stesso. Nessun dio creatore avrebbe potuto costruire questo universo così com'è. Questo dio può esistere solo nell'immaginazione degli uomini.

Nelle visioni del mondo idealistiche, tutto il contenuto trascendentale è di natura permanente e immortale. Saranno lì per sempre. Gli esseri umani sono immortali; dei e divinità, angeli, santi, cherubini e demoni sono permanentemente eterni. Queste entità esistono in queste credenze idealistiche; non sono simbolici, metaforici o referenziali. Sono esseri fuori di noi, esseri umani con cui entriamo in relazione.

Nelle visioni del mondo realistiche, tutto ciò che è trascendentale è metaforico, simbolico, archetipico e dialettico.

Visioni del mondo idealistiche nonostante il nostro processo evolutivo genomico e l'influenza del nostro

inconscio collettivo nella formazione della società e dell'esperienza umana, inclusa la sua etica, che, secondo loro, è dettata da Dio attraverso le rivelazioni.

D'altra parte, le visioni del mondo realistiche incorporano nella loro realtà e trascendono l'intera esperienza inconscia umana.

Le visioni del mondo idealistiche partono da un dio che ha inventato gli uomini, mentre le visioni del mondo realistiche partono da uomini a cui a volte piace creare dei.

Entrambi i modelli di visione del mondo sono paradossali: l'idealista parte da un dio creatore e arriva a un uomo che non ha bisogno di lui, e il realista parte da un uomo che cammina per scoprire l'esistenza degli dei e scopre che lui, l'uomo, non ha bisogno di lui. esiste.

Nelle immagini sopra vediamo la rappresentazione divergente della gerarchia degli esseri: a sinistra, la scala buddista, espressa dalla Ruota della Vita (Samsara), e a destra, la Grande Catena degli Esseri, cristiana medievale.

Non sono solo due design diversi ma due concetti strettamente opposti.

Nelle tradizioni occidentali, l'uomo è considerato un essere permanente creato da Dio, detto "a sua immagine e somiglianza", con un destino prestabilito e vigilato dalla divinità, che può intervenire in esso attraverso la "divina provvidenza" (uno specifico disegno divino) per ogni essere umano vivente), anche con mezzi miracolosi. Gli esseri sono ciò che Dio li ha pianificati e le persone devono accettare questi disegni e destini come volontà della divinità.

La gerarchia degli esseri è quindi qualcosa dal

contenuto relativamente indeterminato. Con una natura immutabile data loro e governata da divinità anch'esse immutabili, tutti gli uomini sono ugualmente insignificanti. Furono resi "innocenti e ignoranti" e poi corrotti commettendo il "peccato originale" mangiando il frutto dell'"albero della conoscenza del bene e del male". In termini razionali, ciò significa che l'uomo ha perso la propria innocenza cercando di mettere da parte la propria ignoranza e di conoscere cosa siano il bene e il male attraverso la propria esperienza esistenziale. Poiché questa gerarchia è un modello etico deontologico, non spetterebbe all'uomo fare questo o quello perché spetta solo a Dio dirgli cosa siano il bene e il male. Per questo (il suo peccato originale), l'uomo è stato punito con quella che è stata chiamata la "condizione umana". La "condizione umana" è stata per secoli parte di narrazioni lunghe, retoriche e inconcludenti, per dire ciò che Buddha disse in una breve frase della sua Prima Nobile Verità: "La sofferenza è la natura umana.

L'uomo, quindi, non avendo alcuna partecipazione alla sua ontogenesi, la sua gerarchizzazione è molto semplice, limitata a porlo in un rapporto di valore con divinità e semi divinità, tutti uomini permanenti, immutabili e immensamente superiori.

Si può percepire questa semplicità concettuale nella rappresentazione grafica della "Grande Catena degli Esseri", del Cristianesimo medievale, sopra riprodotta.

Nel Buddismo, la gerarchia è molto più complessa poiché non esiste alcuna divinità creativa. Nati da un processo evolutivo naturale e spontaneo dell'universo, gli uomini sono i creatori dei loro mondi

e della propria vita. Sono esseri senza destino che portano con sé la coscienza delle loro esperienze presenti, l'inconsapevolezza dei loro patrimoni energetici e l'apprendimento della specie registrato negli archetipi legati al genoma della specie.

È un essere che non nasce né innocente né ignorante e ha una partecipazione rilevante nella sua ontogenesi. È un essere che si costruisce in un universo dove tutto si trasforma in ogni gesto, ogni pensiero e ogni azione, e nulla rimane, nemmeno l'universo stesso.

La gerarchia di questo essere su scala cosmica diventa qualcosa di estremamente complesso. '

Tale complessità è ciò che la figura del Samsara – la Ruota buddista della vita – cerca di mostrare.

Samsara significa il ciclo successivo e incessante di nascite e morti e trasformazioni, non dell'individuo, che si estingue con la morte, ma delle sue energie coscienti esistenziali, finché questo aggregato raggiunge la sua illuminazione, stato in cui romperà il cerchio del Samsara. , integrandosi nell'immenso aggregato cosmico della coscienza e facendo sì che la rinascita non avvenga più. L'obiettivo è l'illuminazione, che significa armonia totale e integrazione cosmica completa e consapevole.

Il concetto di illuminazione elegge un uomo che è padrone del suo destino e partecipa della sua ontogenesi e che è gerarchizzato non così com'è perché in linea di principio non è nulla, ma come è a suo modo all'interno di questo ciclo. Negli ambiti e negli ambienti del ciclo del Samsara, ciascuno sceglierà con quali caratteristiche comportamentali ed etiche compiere il proprio percorso evolutivo, arricchendo o impoverendo qualitativamente

l'aggregato energetico di cui è portatore. L'argomentazione buddista elegge una gerarchia di natura etica, non ontologica.

Per comprendere questo universo di concetti, è essenziale ricordare che questa gerarchia buddista comprende metafore, simbolismo, figure archetipiche ed elementi storici. Niente in esso è letterale od oggettivo; tutto è figurato, seguendo i modelli di espressione e comunicazione delle culture vedica e hindi. Invece dei livelli, la gerarchia utilizza l'idea di "regni" o sfere in cui le persone vivono e in cui i loro aggregati impermanenti possono rinascere e incorporarsi nella nuova vita in formazione, secondo le loro qualità.

Secondo il Buddismo ci sono sei regni di esseri:

Il Regno degli Esseri dell'Inferno:
Naraka/gati/Jigokudō.

Il regno degli spiriti/Fantasma affamati:
Pretagati/Gakidō ...

Il Regno Animale: Tiryagyonigati/Chikushōdō...

Il regno degli esseri umani: Manusyagati/Nindō

Il regno dei semidei: Asuragati/Ashuradō

Il Regno Divino: Devagati/Tendō

Dovremmo intendere i regni come "ambienti" in cui la vita umana può essere presente. Non sono luoghi ma stati mentali risultanti dalle qualità etiche e comportamentali della persona. La rinascita di qualunque persona può avvenire in qualunque di questi regni, anche nel regno animale; a causa di questo fondamento etico,

La gerarchia degli esseri nel Buddismo è una classificazione etica. La presenza di espressioni mistico-magiche, la caratterizzazione di divinità e semi divinità, le tipologie di esseri prese in

considerazione sono figurazioni che comunicano idee e non realtà osservabili. Questa gerarchizzazione non ha una struttura dottrinale ma solo un carattere semiotico,

Tutti questi approcci sono necessari per rendere possibile la lettura e la comprensione del Samsara. Non aggiunge nulla alla dottrina buddista come contenuto ma sintetizza e mette in relazione tutti i suoi elementi primari.

Presenta la cosmologia buddista, con la gerarchia degli esseri, i veleni della mente, il percorso del Dharma, i sei regni dell'esistenza, la funzione del Karma, i paradisi e gli inferni delle nostre menti e vite, la morte e la rinascita come cicli ripetitivi. Il Samsara intrappola l'uomo in questi cicli di vita e morte finché non raggiunge l'illuminazione, si integra con la verità e si libera da questo ciclo in modo che non debba più nascere nel regno dell'Umano e morire successivamente.

Supponiamo di tradurre i suoi riferimenti simbolici, culturali e storici e i significati aggregati, gli archetipi e i valori presentati sotto forma di divinità, il significato dei colori, gli elementi animali referenziali, le relazioni geometriche e le strutture. In tal caso, estrarremo assolutamente tutto ciò che è stato scritto in questo libro e molto altro ancora che rimarrebbe da scrivere da questa figura.

Samsara, la Ruota della Vita, è una delle opere più emozionanti della grafica orientale, non per il suo valore estetico, visivo o dottrinale, ma per l'immensa capacità espressiva di uno dei sistemi filosofici ed etici più complessi dell'umanesimo. Con un piccolo disegno riduce in polvere intere biblioteche e provoca l'impressione dell'impossibile: "vedere il

Buddismo". in tutta la sua diversità culturale, vestita di tutte le sfumature e credenze popolari, superstizioni e proiezioni dell'immaginario che le si sono aggiunte nel corso dei secoli, di tutti i linguaggi e i simboli che ha utilizzato per dire le stesse cose a persone così diverse i popoli, i suoi dialetti e la sua semantica, i suoi misteri e le sue realtà.

A proposito, non interpreteremo profondamente la figura in questo testo; dovremmo scrivere un altro libro.

Possiamo, tuttavia, raggiungere una spiegazione più semplice e ragionevole come segue:

11

Samsara, la ruota della vita**Img 8**

Samsara è un concetto base nel regno della filosofia orientale che incapsula la nozione di esistenza

⁸ <https://educalingo.com/pt/dic-de/samsara> . Estratto il 01/10 2023

perpetua e il ciclo di rinascita. L'interconnessione di esperienze, atti ed effetti nel corso di diverse vite si manifesta come un fenomeno ciclico nel corso della vita.

Le origini del Samsara possono essere fatte risalire alle antiche scritture indiane, che precedono di molti secoli l'inizio del Buddismo. Il concetto di Samsara deriva dalle culture Veda e Upanishad, che gettarono le basi più antiche per il discorso filosofico indù.

Le Upanishad hanno introdotto le nozioni fondamentali di Atman, l'anima individuale, e di Brahman, la realtà ultima. Questi concetti costituiscono la base per comprendere l'essenza del Samsara e di molti altri contesti dell'intera filosofia orientale.

La rinascita è centrale nel concetto di Samsara, in cui l'Atman, dopo aver vissuto una vita, trasmigra in un altro corpo fisico o struttura vivente.

Questo ciclo perpetuo di rinascita è governato dal principio del karma, la legge morale di causa ed effetto. Le azioni compiute in una vita influenzano le circostanze della vita successiva, creando una catena continua di cause e conseguenze.

Sebbene il Samsara sia un concetto induista fondamentale, molto più antico del buddismo, Siddhartha Gautama diede a questa complessa struttura semiotica significati e interpretazioni diversi. Tra queste nuove e diverse interpretazioni, una delle più sostanziali è il significato e il contenuto della rinascita. Nella sua formulazione originaria, la rinascita era fortemente legata all'idea di «reincarnazione», che significava la continuazione del sé individuale in un nuovo corpo vivente.

Questa comprensione risale alle origini delle Upanishad, che proclamavano l'esistenza dell'Atman (anima individuale). Poiché Siddhartha Gautama rifiutava l'idea dell'Atman e negava la perpetuità o l'eternità dell'individuo umano, il concetto buddista di rinascita è essenzialmente diverso da qualsiasi concetto di reincarnazione, come abbiamo commentato prima.

Un'altra differenza sostanziale apportata dal Buddismo alla struttura concettuale del Samsara è legata al significato della sua struttura di base: secondo l'interpretazione buddista, il Samsara non è un piano divino ma un ciclo incessante di sofferenza che è al centro dell'esistenza umana. La prospettiva buddista sul Samsara è un'esplorazione sfumata e complessa della sofferenza umana, della natura della realtà e del percorso verso la liberazione.

Per questi motivi, nell'interpretazione buddista del Samsara prevale il concetto di Dukkha, spesso visto come sofferenza ma che comprende uno spettro più ampio di insoddisfazione, angoscia e malcontento. Il Buddha dichiarò che Dukkha segna intrinsecamente la vita nella sua prima nobile verità. Questa sofferenza non si limita al dolore fisico ma si estende al tumulto mentale ed emotivo vissuto dagli individui nel corso della loro vita.

Questa intuizione non si limita alle forme più evidenti di dolore ma è inerente al processo dell'esistenza. Nascita, invecchiamento, malattia e morte sono aspetti inevitabili della vita, ciascuno dei quali contribuisce al senso generale di Dukkha. (Bikkhu Bodhi)

Pertanto, nel Buddismo, il ciclo del Samsara è spesso raffigurato come una ruota, che rappresenta il ciclo

continuo di nascita, morte e rinascita. Questo ciclo, guidato dal karma, perpetua la sofferenza mentre gli individui rinascono in nuove forme viventi con tutte le impronte karmiche delle loro azioni passate. Il karma è il meccanismo attraverso il quale si muove il Samsara, non come un sistema o una condizione deterministica, ma come la sua legge di contenuto essenziale di causa ed effetto morale, che sottolinea la responsabilità degli individui per le loro azioni.

In una breve spiegazione,

"I significati delle parti principali del diagramma sono:

- Il centro della ruota rappresenta i tre veleni.
- Il secondo strato rappresenta azioni o karma positive e negative.
- Il terzo strato rappresenta i sei regni del Samsara.(*)
- Il quarto strato rappresenta i dodici anelli di origine interdipendente.
- Il mostro che tiene la ruota, chiamato Yama, le forze della morte, rappresenta l'impermanenza.
- La luna sopra la ruota rappresenta la liberazione dal ciclo samsarico dell'esistenza.
- Il Buddha che indica la luna indica che la liberazione è possibile.

Il Dalai Lama scrive:

"Simbolicamente [i tre cerchi interni], muovendosi dal centro verso l'esterno, mostrano che le tre emozioni afflittive[3] di desiderio, odio e ignoranza danno origine ad azioni virtuose e non virtuose, che a loro volta danno origine a livelli di sofferenza nell'esistenza ciclica. Il rene esterno, che simboleggia i dodici anelli di dipendenza che ne

derivano, indica come le fonti della sofferenza – azioni ed emozioni afflittive – producono vite all'interno dell'esistenza ciclica. L'essere feroce che tiene la ruota simboleggia l'impermanenza.

La luna [in alto] indica la liberazione. Il Buddha a sinistra indica la luna, a significare che la liberazione che fa attraversare l'oceano di sofferenza dell'esistenza ciclica dovrebbe essere attualizzata" Ruota della vita. (22 ottobre 2015). Enciclopedia buddista tibetana, Estratto 13:40, 10 settembre 2023 da

http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/in dex.php?title=Wheel_of_Life&oldid=210289. (*)

Regno degli Dei, Regno degli Dei Deni, Regno degli Animali, Regno dell'Inferno, Regno dei Fantasmi Affamati e Regno degli Umani Regno.

Un maiale, un serpente e un gallo sono al centro della ruota della vita. Rappresentano i tre veleni dell'inconsapevolezza, dell'aggressività e del desiderio. Appaiono il serpente e il gallo



della bocca del maiale poiché l'aggressività e il desiderio nascono dall'inconsapevolezza. L'inconsapevolezza è il non riconoscimento della nostra vera natura e quindi la percezione di noi stessi come esistenti in modo

indipendente. Quando sperimentiamo noi stessi

come immagini separati dagli altri, sorge il bisogno di difendere e proteggere il sé e queste azioni sono tipicamente basate sull'aggressività e sul desiderio. Nell'immagine della Ruota della Vita, i tre animali al centro si mordono la coda e si rincorrono. Questo ciclo continuo di inconsapevolezza, aggressività e desiderio è il carburante che alimenta la ruota dell'esistenza ciclica.

Proprio come il maiale (inconsapevolezza) è la fonte del serpente e del gallo (aggressività e desiderio), l'inconsapevolezza, che spesso viene tradotta come ignoranza, è il primo anello dei 12 anelli dell'origine interdipendente. Il non riconoscimento della nostra vera natura e quindi il vedere noi stessi come separati e indipendenti dagli altri e dai fenomeni mette in moto l'esistenza ciclica. Non appena non riconosciamo la nostra vera natura, i semi karmici di innumerevoli vite precedenti iniziano a maturare sotto forma di un sistema psicofisico unico composto dai cinque aggregati e dai cinque elementi. Ciò avviene nei collegamenti da due a cinque. Una volta che questo sistema mente-corpo è pienamente funzionante, le sue facoltà sensoriali e le sue coscienze sensoriali si incontrano con un oggetto dei sensi; viene stabilito il contatto. Questo è il sesto collegamento. Sulla base di questo contatto si forma il settimo anello dei sentimenti e l'esperienza del contatto viene classificata come piacevole, spiacevole o neutra.

Con questo settimo collegamento che definisce l'esperienza come piacevole, spiacevole o neutra,

⁹ I tre veleni della mente, al centro della ruota.
<https://japaoreal.com/2023/04/16/samsara-um-guia-sobre-os-seis-reinos-do-rokudo/>

vengono attivati l'ottavo, il nono e il decimo collegamento: brama, attaccamento e divenire. Questi collegamenti sono cruciali in quanto sono i collegamenti che alla fine producono karma. Il tono affettivo che sorge nel settimo anello dà origine all'ottavo anello del desiderio. Questo è il desiderio di cogliere esperienze piacevoli, allontanare quelle spiacevoli e rimanere indifferente alle esperienze neutre o il desiderio che le esperienze neutre non si dissolvano.

Sulla base di questo desiderio nasce il nono anello dell'attaccamento. L'attaccamento è la fase in cui si formulano pensieri sull'agire in base al desiderio. Pianifichiamo, immaginiamo, raccogliamo risorse narcisistiche e rafforziamo le nostre opinioni mentre ci prepariamo a impegnarci in azioni che serviranno a proteggere o rafforzare il nostro senso di sé. Questo processo interno dà origine al decimo anello del divenire (bhava). Questo è quando mettiamo in atto il nostro desiderio e il nostro attaccamento.

Queste azioni del corpo, della parola e della mente creano karma, dando origine all'undicesimo anello della nascita e al dodicesimo anello dell'invecchiamento e della morte. L'undicesimo anello può essere inteso come la nascita e la durata di un'altra vita, uno stato d'animo o anche un nuovo momento. Nel dodicesimo anello, l'invecchiamento si riferisce all'invecchiamento e alla sofferenza che si verificano dalla nascita fino alla morte del nostro corpo fisico attuale o al passaggio di uno stato o momento mentale.

11

Buddismo e religione

Il titolo è un'altra speculazione inutile, secondo il pensiero del Buddha. Un cliché culturale è un'etichetta che si vuole dare a tutte le cose per identificarle pretenziosamente – a colpo d'occhio, senza mai conoscerle realmente. Secondo questo, abbiamo tempo solo per le cose essenziali delle nostre nevrosi millenarie. Tra questi non c'è il verbo vivere.

Tuttavia, considerando il profilo della storia contemporanea e la permanenza sistemica del conflitto religione/binomio, entriamo nel merito.

Concettualizziamo cos'è la religione per assicurarci che stiamo parlando della stessa cosa.

Il termine latino deriva da "re-ligare", che significa: "riconnettersi", riattaccare ciò che era separato.

Fin dall'antichità con il nome «religare» venivano dati tutti i sistemi di credenze che miravano a ristabilire il legame tra l'uomo e la divinità, ritenuto a un certo punto interrotto per colpa dell'uomo. Questa rottura è avvenuta perché, in qualche modo, l'uomo aveva offeso la divinità con il suo comportamento, allontanandosi da Dio e meritando la sofferenza che gli era stata imposta come punizione. In questo modo, il singolo essere umano, la cui individualità è immortale per mezzo di un'anima eterna, ha bisogno di avvicinarsi nuovamente alla divinità, attraverso la pratica di una serie di precetti, per ricevere da essa, dopo la sua morte fisica, l'accesso a un mondo di eternità. soddisfazione.

In effetti, questa formulazione si è evoluta nel tempo. Oggi abbraccia forme piuttosto varie del concetto, al punto che diventa difficile stabilirne i contorni con chiarezza, motivando complessi studi etnologici e sociologici considerati da EB Tylor nel capitolo XI del suo libro "Cultura primitiva, pubblicato nel 1871:

Dal concetto arcaico di "re-ligare", discusso più tardi da Emile Durkheim, si è evoluta l'accettazione di un fondamento "minimo necessario" per una configurazione concettuale dell'esistenza di una religione, che sarebbe "un interesse centrale nei confronti di una divinità". "(Jonathan Jong- "Credenza negli esseri spirituali": la teoria cognitiva primitiva della religione di EB Tylor in <https://static1.squarespace.com/static/53578960e4b0cc61351ba675/t/5a4e2c8ee4966b5d9ed2a4f4/1515072658082/Jong+2017++-+Ty+lor.pdf>)

La posizione di Taylor è oggi accettata da un gran numero di studiosi, ma, pur essendo vera, diventa una fragile semplificazione di fronte alle tendenze ad avvicinare il campo concettuale religioso a varie forme di umanesimo, filosofie sociali e altre idee, sempre basate sulla discussione su cosa sia realmente la "divinità".

Pertanto, comprendiamo che definire qualcosa come religione. Per avere un concetto sia cognitivo che etnografico dobbiamo aggiungere al "minimo di Tylor" quanto segue:

Ogni religione è un sistema di credenze, non una credenza isolata;

Questo sistema è legato a un centro che proclama

l'esistenza di una divinità capace di creare e governare il mondo e gli uomini (Tylor);

Attorno a questo centro del sistema di credenze, si formano e si sostengono altre credenze complementari e necessarie, che stabiliscono, come minimo, l'esistenza di un'anima eterna dell'individuo e una struttura di ricompensa/punizione da sperimentare eternamente dopo la morte del corpo fisico. corpo. La religione è inesorabilmente un sistema dualistico fondato su presupposti metafisici.

Che sia antica o moderna, qualsiasi religione presenta invariabilmente questi fondamenti, senza che ne manchi nessuno. In caso contrario, non è una religione ma un altro modello ontologico, cosmologico o cognitivo da definire.

Vediamo questi elementi fermamente affermati nelle tradizioni cristiane, ebraiche e musulmane. Nel cristianesimo, ad esempio, l'uomo era la creatura preferita di Dio e viveva in un paradiso dove tutti gli altri esseri erano lì per servirlo. Un giorno, l'uomo disobbedì alla divinità in un modo che non fu mai spiegato chiaramente; per questo ha sofferto. Pertanto, è necessario riconnetterlo alla divinità per raggiungere un'eternità di inafferrabile felicità personale, mantenendo la sua identità umana esistente prima della sua morte fisica. Raggiungere tale eternità significa attenersi alle credenze, seguire le pratiche e i riti e obbedire ai precetti stabiliti da quella religione.

Si dice comunemente che Buddha abbia fondato una religione. Non ha trovato alcuna religione.

Inoltre, di Gesù di Nazareth, dicono che abbia fondato una chiesa che non ha mai fondato. Non

c'è alcuna prova di quello che sto dicendo. C'è la controprova di alcune righe di testi scritti 30 anni dopo la sua morte da persone che non lo videro né lo sentirono, come ad esempio il Vangelo afferma che Gesù avrebbe detto: "Pietro, tu sei una roccia e su di essa ho trovato la mia chiesa.

Secondo diversi teologi revisionisti moderni, Gesù non lo disse e non lo avrebbe mai detto.

Gesù non voleva trovare nessuna chiesa. Predicava una visione del mondo spiritualistica e libertaria e proponeva una dottrina scatologica umanistica di straordinaria bellezza e coerenza.

Poi fu assassinato dagli ebrei religiosi in nome dei loro dei, in una macabra cerimonia di odio e orrore, per far capire a chiunque volesse che il clero ebraico non avrebbe ammesso nulla che parlasse più forte ai popoli sottomessi delle loro oscure scritture. e i loro loschi rapporti con l'invasore romano.

Nel caso di Buddha, ho prove provenienti da una ricca letteratura dell'epoca, conservata nelle prime comunità, e che riproducono le sue stesse parole che escludono qualsiasi idea di religiosità nel suo vero senso strutturale.

Buddha non avrebbe potuto fondare una religione perché apparentemente negava tutto ciò che era essenziale per costruire un simile sistema di credenze.

Buddha era agnostico; non accettava l'esistenza di un dio creatore dell'universo e che governasse la vita degli uomini, le loro gioie e sofferenze, i loro errori e successi, i loro destini, successi e fallimenti.

Al contrario, Siddhartha credeva nell'uomo che nasce dal processo evolutivo della natura, che non porta con sé nessun destino scritto, nessuna missione

specifica o formazione prestabilita, nessuna anima eterna, nessuna essenza che precede l'esistenza.

Millenni prima di Kierkegaard e Jean-Paul Sartre, Buddha è stato un precursore dell'esistenzialismo: l'uomo che costruisce se stesso a partire dalla sua esperienza, sulla base della sua conoscenza delle cose e della sua esperienza personale, che gli dà coscienza e libertà di scelta. Un essere che in ogni momento conosce, sceglie e agisce, essendo l'unico responsabile della propria esperienza.

L'esistenza precede l'essenza.

Qualunque sia l'antropologia religiosa, il fondamento dell'antropologia religiosa ritaglia un uomo incapace e impotente, un mendicante con le mani tese verso la divinità che tutto fornisce, implorando la soddisfazione dei suoi desideri e tremando sotto il peso delle sue paure e sensi di colpa. Per il Buddismo questa immagine è un'aberrazione.

Il Buddha non accettò un'anima individuale eterna. A volte leggo scritti che affermano che Buddha creò "una religione non teistica". Ho trascorso molto tempo a riflettere sul significato di questa affermazione e ho concluso che ha lo stesso significato di dire che esiste una "palla quadrata", fatto da qualcuno che non conosce né il soggetto né il predicato: non sa chi fosse Buddha, e non sa cosa significhi religione.

Buddha non ha praticato la religione; ha fatto scienza. È stato uno dei precursori del realismo scientifico, della psicoanalisi, della filosofia analitica, dell'esistenzialismo, del femminismo, dell'epistemologia, della teoria e della critica della conoscenza, della psicologia sociale, della

psicologia positiva, del preservazionismo ecologico e dei concetti riguardanti la materia e l'energia che solo recentemente la fisica quantistica ha sviluppato. potuto dimostrare.

D'altra parte, Buddha non ha mai combattuto la religione, qualunque essa fosse, semplicemente perché la sua dottrina non aveva bisogno di distruggere nulla, ad esempio le credenze delle persone, per esistere. Buddha raccomandava il rispetto per tutte le religioni e credenze, ma non ne aveva nessuna, né ne proponeva alcuna.

12

Etica

Quando Buddha proclamò i principi del Buddismo, enfatizzò fortemente la conoscenza e il comportamento etici. Costituiscono uno dei tre foci dell'istruzione superiore: scienza, etica e mente.

Di tutte le dottrine umaniste, il Buddismo è quella che attribuisce maggiore importanza alla struttura etica, al punto da costituire una delle tre strutture fondamentali della conoscenza: è una delle tre scuole superiori, senza la quale nessuno raggiunge gli accurati scopi della sua vita. Inoltre, senza comprendere l'etica buddista, non è possibile comprendere la sua visione del mondo.

Le comunità buddiste originarie furono le prime accademie di filosofia etica nel mondo, e la loro qualità non è stata superata fino ad oggi grazie alla loro struttura razionale e sperimentale e al pensiero realistico, alla comprensione dell'etica come modello comportamentale oggettivo senza origini metafisiche e alla l'assenza di contaminazione da influenze religiose, politiche o economiche.

Quando sorse questa dottrina, tutto il contesto etico, non importa dove e quando, ebbe origine da due fonti che ne determinarono contenuto, forma, precetti, regole, riti e credenze: la religione e il potere politico-economico (lo Stato, i governi, il pensiero politico e tutti i suoi interessi).

La storia delle religioni, della filosofia e della politica dimostra che questo avviene ancora oggi.

Buddha propose una dottrina che si scontrava nel

contenuto con gran parte dei principi etici dell'epoca . Rispettava tutte le credenze, le religioni e i valori della società, ma ciò che pensava andava ben oltre ciò che vedeva e comprendeva.

Si sono scontrati al punto che il loro pensiero non può essere visto oggi come una dottrina morale parallela, protestante, divergente. No, era una dottrina avversa ed escludente, così come la teoria eliocentrica di Galileo Galilei si scontrava con il gretto e ignorante geocentrismo medievale.

Buddha osservava con grande lucidità il mondo in cui viveva. Percependolo, si chiese come si realizzasse e si esprimesse il comportamento di base che portava gli uomini a vivere in società:

"Questo mondo è avvolto nell'oscurità. Solo pochi possono vedere qui. Pochi uccelli sfuggono alla trappola. Solo pochi di loro scappano alla luce del cielo. (Dhammapada versetto 174)

Il commento di Buddha era una domanda fondamentale sullo stato dell'etica, che risuona oggi.

Più di 2000 anni dopo, la "luce dal cielo" non ha ancora attratto molte persone. Il nostro mondo globalizzato, nato dalla rivoluzione tecnologica più significativa che l'umanità abbia mai visto, è abitato prevalentemente da persone robotiche, digitalizzate, virtualizzate, inanimate, massificate e disperate.

Viviamo nel millennio del "sé". Senza sapere come reinventarci uscendo dalla recinzione della nostra identità, diventiamo soli e socialmente disintegrati e

ci aggrappiamo a ciò che c'è di peggio nella specie: l'immagine illusionistica di noi stessi, la cecità definitiva del narcisismo.

Le impressioni che abitavano la mente del Buddha, nel suo senso più profondo, sono le stesse che facciamo oggi o che vediamo espresse nei blog dei social media, nei disegni delle magliette, nei tatuaggi di cattivo gusto, nei reality show e in ciò che pensiamo. vedere quando guardiamo attraverso le nostre finestre.

"Che etica è questa? Che dei sono questi? Che esseri sono questi? Cosa ha permesso loro di coprire la storia umana di sangue, miseria e dolore? Quali cieli e quali codici morali hanno dato loro legittimità alle crudeli guerre di conquista, dall'antichità ai tempi le crociate cristiane medievali, le camere di tortura della cosiddetta "Santa Inquisizione", il recente dominio invasivo dell'imperialismo europeo che ha decimato le popolazioni native nelle Americhe, schiavizzando paesi e continenti come l'India e l'Africa, mentre la regina Vittoria proclamava la sua modestia nevrotica e ipocrita Quali dei hanno marciato, prestando il loro nome e seminando il terrore nelle "guerre sante" del Medio Oriente? Quali dei, quali esseri sono questi che hanno benedetto gli assassini in uniforme, che distruggono il mondo in cui viviamo, che ci ricoprono di odio, o che annientare le specie per realizzare cappotti di lusso per le icone della lussuria e della volgarità? Chi sono questi dei, queste persone o governanti che sganciano bombe atomiche su 250.000 innocenti, incendiano il Vietnam con il napalm e dormono profondamente mentre l'Africa sub-sahariana agonizza nella fame,

ignoranza e miseria?"

Che moralità è questa, che dei sono questi, che esseri siamo noi, più folli, putridi e crudeli dei demoni da cui pretendiamo di proteggerci e che ci sembrano propellenti dell'ignoranza, della violenza, dell'odio, della stupidità, e disgrazia?

Quali religioni sono quelle che creano dei mostruosi per applaudire e giustificare la stupida follia dei potenti, per inventare falsi miracoli, come falsi sono tutti i miracoli, che seducono i loro sudditi e abbracciano menzogne grette per dominare le menti? Chi sono questi esseri o figli di illusioni che per millenni si sono impadroniti della conoscenza, hanno messo a tacere la scienza e santificato l'ignoranza affinché il loro potere terreno e corrotto potesse essere perpetuato? Mentre si aggrappano alle loro fortune materiali, riversano il loro disprezzo e la loro indifferenza sulla tragedia umana. Quali religioni sono queste che, rannicchiate, tacciono di fronte al genocidio, all'ingiustizia estrema, alle sordide ideologie, alla perversione e agli abusi sessuali sui loro sacerdoti, tutto per non mettere a rischio i loro tesori materiali e il loro potere politico?"

Non esiste etica; non ci sono dei. Tutte le religioni sono semplicemente organizzazioni umane e assetate di potere, che raccolgono tesori indicibili dalla paura, dall'ignoranza e dal delirio squilibrato dell'immaginazione collettiva, abilmente condotte da mani e menti malvagie esperte nel mantenere aperte ferite umane incomprese, la materia prima del loro potere e del loro status quo. Congregazioni di avvoltoi che parlano in nome di dei narcisistici e crudeli che scaturiscono dalle loro menti folli."

Non esiste etica nel mondo in cui viviamo. Ciò che

ci è dato di vedere è solo l'esaltazione di una specie predatrice e disperata.

Che si tratti di questa o di un'altra visione del mondo e della civiltà che il Buddha aveva, il fatto è che egli vedeva gli uccelli volatili in cerca di luce come uomini che costruivano un'etica attraverso la propria vita. Non ci sono dei, governanti o demoni che possano farlo. Noi siamo gli dei, i nostri demoni e solo noi possiamo costruire l'etica.

Tuttavia, pochi di noi che infuriano contro gli dei e i governanti accettano di sottoporre le nostre convinzioni, la nostra esistenza, il nostro sé, i nostri poteri personali, le nostre fortune e la nostra identità ad un'analisi critica dura ed estrema come quella che stiamo facendo qui.

Pochi accettano di immergersi profondamente nella realtà e di chiedersi cosa chiediamo agli dei e ai governanti.

Questa emergenza è la porta concettuale verso l'etica buddista: le più profonde incursioni riflessive nella conoscenza e nella critica della realtà e dell'identità della nostra esistenza. È un'incursione in ciò che siamo quando ci distacciamo dalle nostre convinzioni, travestimenti, bugie e mezze verità, ignoranza, indifferenza, paure e narcisismo, trasformandoci in creature ridicole che deificano noi stessi.

Questa riflessione nucleare e devastante su ciò che siamo in noi stessi e ciò che rappresentiamo o significhiamo per le altre persone, per la società umana, per il nostro pianeta, per l'insieme cosmico a cui apparteniamo, è il seme più intimo dell'etica che, qualunque sia la brutalità dei piedi che lo schiacciano, sopravvivrà sempre nel nostro

inconscio collettivo.

Per realizzarlo non si utilizzano codici di precetti, leggi scritte su tavolette o sussurate dagli dei all'ascolto dei profeti, né una raccolta deontologica di atti consentiti e proibiti. Tutto questo è vano. Non faremo un indice catalogato del bene e del male in questa immensa immersione dentro noi stessi, ma cercheremo la nuda realtà di tutto ciò che siamo e facciamo. Quando acquisiamo questa conoscenza, sapremo chiaramente cosa ci unisce e cosa ci separa dall'umanità, cosa aggiungiamo e cosa togliamo alla vita che ci circonda, cosa creiamo e distruggiamo con la nostra presenza, quanto cresciamo o riduciamo ogni giorno di più il nostro modo di essere, cosa portiamo dentro di noi di verità conoscibile e quale universo di fantasie e illusioni portiamo sulle nostre spalle.

Non esistono codici, leggi, punizioni o ricompense; nessuno ci dirà nulla, sarà d'accordo o in disaccordo. Non ci saranno messaggi da parte degli dei lungo la strada, né piaghe da parte dei demoni; non troveremo test a scelta multipla per tentare la fortuna.

In questo universo silenzioso saremo in compagnia solo dei compagni più pericolosi: noi stessi.

Solo coloro che intraprendono sinceramente e profondamente questo viaggio doloroso e demolitore, non importa quanto tempo o circostanze possa aver richiesto, sapranno onestamente chi sono e, alla fine, diventeranno persone etiche per propria natura e scelta.

Buddha concluse che l'umanità poteva camminare verso l'orrore della propria distruzione solo senza etica. I precetti di un contesto etico non possono

trovarsi nelle credenze e nelle pratiche odierne. La conseguenza naturale di questa intuizione è che le persone possono raggiungere la felicità solo se sono etiche, perché non c'è felicità senza verità e non c'è verità senza etica.

Quando elesse l'apprendimento e la conoscenza dell'etica come uno dei tre studi superiori indispensabili per raggiungere la felicità, non parlava solo dello studio accademico o teorico dell'etica ma principalmente della conoscenza profonda di noi stessi.

"Conosci te stesso", come iscrive più tardi sul portico d'ingresso del tempio del dio Apollo nella città di Delfi in Grecia nel IV secolo a.C.

Quando si parla di etica, si tende ad attenersi a ciò che l'etica deontologica occidentale ci ha sempre insegnato. L'etica deontologica è quella che istituisce o esprime un "codice" (dal latino, che significa "libro", "blocco di legno"), un elenco descrittivo di ciò che è male e dovrebbe essere evitato dagli uomini. L'origine di questi codici morali è sempre considerata divina e è giunta agli uomini per rivelazione. Dio ha creato queste leggi e le ha rivelate agli esseri umani; così vuole che siano gli uomini e il mondo.

Sebbene il Buddismo adotti anche precetti etici (come i cinque precetti: evitare di uccidere o ferire esseri viventi, evitare di rubare, evitare comportamenti sessuali scorretti, evitare di mentire, evitare alcol e altre sostanze inebrianti), esso non esprime una codificazione ed è ancor meno in forma modello deontologico.

L'etica buddista è un modello comportamentale, che trae origine non da dettami celesti ma dagli

apprendimenti necessari per la vita in comune, la sopravvivenza e le modalità di interrelazioni collaborative essenziali nell'evoluzione sociale della specie.

L'interesse etico buddista non si concentra su un elenco, qualunque esso sia, di cose che non dovrebbero essere fatte. L'importante problema buddista nel campo dell'etica sta nell'individuare le cause del comportamento antisociale e dannoso per l'individuo.

Queste cause non sono un elenco quasi giuridico di "peccati" da ricercare, combattere, controllare ed evitare nei loro effetti. Tutte queste cause sono aspetti del comportamento umano, comuni e presenti in tutte le persone, non demoni o altre entità immaginarie esterne all'individuo.

In questo modo, il comportamento etico corretto non significa semplicemente evitare di compiere questo o quell'atto. Controllo nella tua mente di espressioni di comportamento etico che possono generare quell'atto e molti altri simili ad esso, che i codici non menzionano. Non esistono codici che ci purificano; ci purifichiamo solo conoscendo e controllando alcuni aspetti della nostra natura che popolano la nostra mente: sono i nostri "veleni".

È un elenco relativamente breve ma con contenuti illimitati. Il Buddha dice che tutti noi portiamo tre veleni nella nostra mente; risiedono in tutto il male che possiamo fare: passione, aggressività e indifferenza.

I tre veleni della nostra mente sono sempre iscritti al centro del Samsara come a mostrare l'origine di ogni nostra sofferenza in ogni momento. Questa rappresentazione è realizzata con tre figure di

animali: un gallo, un serpente e un maiale.

Il Gallo rappresenta la passione (chiamata anche attaccamento, avidità o lussuria): vogliamo sempre di più di ciò che ci si addice. Soprattutto, l'ego è attaccato a qualunque cosa

ne garantisce la sopravvivenza: fisicamente, psicologicamente o spiritualmente. Allo stesso tempo, la passione porta con sé i semi dell'amore e della connessione, e quindi, dei tre veleni, è quello che offre ancora qualche percorso verso l'illuminazione.

Il Serpente rappresenta l'Aggressività (antipatia, rabbia, odio): cerchiamo di respingere tutto ciò che crediamo possa ferirci o minacciarci. Poiché siamo disposti a ferire gli altri per proteggere noi stessi, l'aggressività è la causa più significativa della nostra sofferenza, anche su larga scala.

Il Maiale rappresenta l'indifferenza, che porta le persone a dare priorità al piacere, all'interesse, all'avidità e all'ego rispetto alla sofferenza di miliardi di altri, che passa inosservata o viene espulsa dalle loro menti come qualcosa di fastidioso. L'indifferenza è l'opposto dell'empatia e della compassione.

Il significato di questi elementi ha una grande forza nel pensiero buddista, che assegna ad ogni persona la responsabilità esclusiva di comandare la propria mente per non farsi dominare da nessuno di questi veleni.

In tutti i canoni buddisti si trovano riferimenti a Mara, il demone che sottopose Buddha a tutte le tentazioni mentre viveva una vita mendicante alla ricerca dell'illuminazione. Questi riferimenti si ripetono in molti altri argomenti scritturali. È comune

quindi sentire: "Se Buddha nega l'esistenza di un dio, come può affermare l'esistenza di un demone? Dico ripetutamente che nulla nel Buddismo può essere compreso alla lettera. Il demone Mara è una figura che simboleggia la congiunzione di questi tre veleni in un'unica mente: la "tempesta perfetta" di ciò che c'è di peggio in noi.

Mara non è un'entità; è la pericolosa aggregazione dei veleni della nostra mente. Ognuno di noi ha un Mara latente nella propria mente e controllarlo è nostro compito.

Dai filosofi arriva un'altra domanda: in questo concetto causale di etica non deontologica e in assenza di un "codice" esaustivo, come si fa a sapere cosa è giusto fare in ogni situazione?

Buddha insegnò che la risposta è semplice: riguardo a tutto ciò che fai, chiediti se da esso ci si aspettano buoni risultati e se vuoi che questa sia una regola generale per tutte le persone. Se la risposta sincera è positiva, stai facendo del bene.

In un sereno pomeriggio autunnale del 1787 a Königsberg, in Prussia, un professore dell'università locale disse esattamente la stessa cosa e chiamò questa affermazione "l'imperativo ipotetico", uno dei concetti etici più dibattuti in tutta la storia della filosofia. Il suo nome era Immanuel Kant.

13
*La carneficina di Kalinga
e la conquista della verità*



img10

La guerra di Kalinga fu uno degli episodi più decisivi nella storia del buddismo e nello sviluppo culturale dell'Eurasia, portando alla ribalta un personaggio intrigante e paradossale di straordinaria intensità: Samrat Ashoka, o Ashoka il Grande, Ashoka l'Amato degli Dei, o Ashoka lo spietato, Ashoka il crudele. Cose così opposte e ugualmente valide si inseriscono indistintamente e intensamente nella vita di quest'uomo. Tutto quello che si può dire oggi di lui è uno strano miscuglio di realtà storicamente provata e brandelli di leggenda raccolti lungo i sentieri di ogni ricerca su di lui e impostisi come

¹⁰ La guerra di Kalinga. <https://historyflame.com/kalinga-war/> .
Estratto il 01/10/2023

frammenti logici necessari a completare la sua immagine così complessa e mal spiegata.

Un giorno, probabilmente nel 304 aC, nacque a Pataliputra, l'odierna zona del Bihar in India.

Pataliputra era allora un regno in espansione che si avvicinava alle province o ai regni vicini per dominarli ed aumentare il proprio territorio, avanzando in potenza commerciale.

Regnò la dinastia e l'etnia Maurya, stabilita lì dal nonno di Ashoka, Chandragupta, che affrontò e scacciò dall'India ciò che restava del militarismo greco lasciato da Alessandro Magno.

Ashoka era il figlio del primogenito Bindusāra con una delle sue numerose mogli, Shubhadra, o Dharma, in Pāli, che proveniva dalla tradizione e dalla famiglia bramina.

Poiché non esiste famiglia reale senza intrighi attorno al potere, questo non poteva mancare ad Ashoka. Sua madre, Dharma, non era ben considerata dai reali Mauryan proprio perché era di origine bramina, né lo era suo figlio Ashoka, che era tenuto lontano dagli affari reali.

Il rifiuto di Ashoka da parte di suo padre, Bindusara, era visibile, così come la sua preferenza per i suoi tre figli maggiori, in particolare Susima, la favorita al trono.

In questo contesto di rifiuto e intrigo, l'attaccamento di Ashoka alla madre e al fratello minore assunse dimensioni di grande intensità. Sua madre, Dharma, era il centro assoluto dei suoi sentimenti.

Parallelamente a questo scenario, Ashoka ha ricevuto un'istruzione squisita e un intenso addestramento militare fin dalla sua prima adolescenza. Già da giovanissimo divenne noto

come un grande cacciatore e un incomparabile comandante militare, vantando una sorprendente padronanza di tutte le arti marziali. La sua educazione ha fatto di lui quella che oggi chiamiamo “una macchina per uccidere”.

A diciotto anni divenne generale degli eserciti Maurya.

L'incredibile e dilagante crescita di Ashoka nelle abilità militari e la sua ascesa sulle truppe iniziarono a minacciare le aspirazioni dei suoi fratelli maggiori, guidati da Susima.

Divenne necessario rimuovere Ashoka ad ogni costo prima che arrivasse ad avere piena ascesa sugli eserciti e diventasse un contendente al trono. Su questa strada, sia suo padre che i suoi tre fratelli maggiori progettaronò il suo esilio, perché il figlio di un bramino non poteva risiedere nel palazzo di Pataliputra.

Ashoka si recò anonimamente a Kalinga e rimase lì in esilio. Alcuni resoconti affermano che a Kalinga incontrò una donna, figlia di un commerciante, e la sposò in modo informale, nascondendone l'identità. Si scoprì che Ashoka era militarmente prezioso per il regno di suo padre Bindusara e fu rimandato dall'esilio per sedare una ribellione armata nella provincia di Ujjain. Ashoka ci riuscì, ma si verificarono due fatti determinanti. La prima è che dalle condizioni della campagna militare a lui delegata (informazioni tattiche, stato e disponibilità degli armamenti, e molti altri dettagli), arrivò a sospettare fortemente che suo fratello Susima avesse architettato il suo intervento a Ujjain in modo tale da sarebbe stato facilmente sconfitto e ucciso. Il secondo fatto è che, nonostante avesse vinto

(contro le aspettative del fratello), rimase gravemente ferito nella battaglia e sarebbe morto se non fosse stato curato urgentemente.



img.11

I suoi generali lo condussero segretamente in un vicino Sangha buddista, dove si nascose da suo fratello e fu assistito dai monaci e dalle monache con costante attenzione.

I monaci misero al loro servizio esclusivo un'infermiera, figlia di un commerciante, che faceva parte del Sangha: Maharani Devi, che, una volta guarita, sposò.

Tuttavia, non poteva tornare a Pataliputra perché per suo padre, Bindusara, era inaccettabile che uno dei suoi figli fosse sposato con una buddista.

Bindusara decise quindi di rimandarlo a Ujjain e lo nominò governatore di Ujjain.

¹¹ L'imperatore Ashoka. <https://ptbr.khyentsefoundation.org/project/king-ashoka-of-india/> . Estratto il 09/06/2023

Dopo qualche tempo, suo padre Bindusar morì e Ashoka tornò a Pataliputra con sua moglie Devi, incinta del loro primo figlio, per le sue cerimonie di sepoltura.

Suo fratello Susima ordina quindi a uno dei suoi comandanti di recarsi nella stanza di sua moglie Devi per ucciderla, impedendo così ad Ashoka di avere discendenti, il che le rende difficile richiedere il trono lasciato da suo padre.

Sua madre, Dharma, era in compagnia di Devi e ha reagito quando si è resa conto di cosa stava succedendo. Per sfuggire alla scena, l'assassino uccide Dharma e poi fugge.

Con il vigliacco omicidio di sua madre, Ashoka diventa un uomo dominato dall'odio, per il quale la morte e la distruzione diventano le uniche espressioni del suo dolore e l'unica realtà a cui si aggrappa.

Ashoka poi uccide i suoi tre fratelli maggiori, ciascuno in una situazione diversa, e prende il controllo della corona dell'impero Maurya.

Diventa un sovrano dispotico e un guerriero assetato di sangue e spietato: Ashoka Il Crudele, il cui odio non può essere placato da nulla.

L'imperatore Maurya inizia un'espansione incontrollata del suo impero, ampliando il suo territorio dominando continuamente i regni vicini, marciando su di essi con la sua ira e seminando distruzione e orrore.

I resoconti raccontano che l'imperatore creò persino quello che veniva chiamato "l'inferno di Ashoka" sotto mentite spoglie. L'inferno era una serie di camere di tortura abilmente progettate per rendere l'esterno visivamente gradevole per

nascondere il loro vero contenuto, dove i metodi usati contro i suoi nemici includevano arrostitire persone vive, amputare pezzi di se stessi per darli alle bestie, recidere tutti e quattro gli arti, e lasciare il torso morire di fame e di sete, ecc.

La sua follia peggiorò finché sua moglie Maharani Devi, dalla quale aveva già due figli, lo lasciò e se ne andò con loro perché non poteva più sopportare di convivere con il suo odio e il suo sadismo. In questa valanga di terrore, gli occhi di Ashoka si volsero a Kalinga, un regno vicino dove si era già rifugiato, che ora lo interessava come territorio e centro commerciale nel sud-ovest dell'India.

Kalinga, però, oltre ad essere molto prospera e colta, uno dei centri del buddismo dell'epoca, era per l'epoca una città dall'amministrazione partecipativa e democratica, e tutti i poteri dello Stato erano sempre coinvolti nelle decisioni del popolo. Queste persone decisero di difendere la loro terra e la loro libertà e si unirono tutte per proteggere Kalinga dalle grinfie di Ashoka.

Quella che la storia chiama la "Guerra Kalinga" durò circa 12 giorni. Alla fine di questo periodo, Ashoka aveva perso 5.000 dei suoi bravi guerrieri e intorno a Kalinga la terra era ricoperta da 150.000 cadaveri di difensori della loro libertà, comprese donne mutilate, uomini anziani e bambini, fatti a pezzi, fatti a pezzi e bruciato sopra un mare di sangue che ancora galleggiava sul fango. Tutti i villaggi vicini erano in fiamme. Alcuni mutilati stavano ancora facendo un ultimo, disperato sforzo per sopravvivere.



img.12

Non era stata una guerra, ma un massacro, una carneficina comandata da mani folli, spinte dall'odio e dall'estrema stupidità: il massacro di Kalinga.

Racconti leggendari raccontano che al crepuscolo, quello spettacolo macabro si avvolgeva nel silenzio e che Ashoka stava camminando tra i corpi, osservando il suo lavoro quando si imbatté in un uomo anziano che camminava a piedi nudi. Ashoka fermò l'uomo e gli chiese: "cosa ci fai qui?" L'uomo rispose: "Ti stavo cercando". "Perché mi stavi cercando?" chiese Ashoka, e il vecchio gli disse: "per congratularmi con te" sulla tua vittoria. Hai vinto. Hai vinto tutti quei cadaveri. Portali con te; sono tuoi e ti seguiranno per sempre."

Che questo incontro leggendario sia avvenuto o meno, il fatto è che la conquista di Kalinga portò

¹² La guerra di Kalinga: <https://www.hindujagruti.org/marathi/news/18448.html>
 . Estratto il 29/07/2023

Ashoka nell'abisso di una profonda depressione. Da uomo vinto dall'odio, divenne tormentato e corrosivo dal rimorso, sommerso nella sua clausura e condannato a convivere quotidianamente con i resti degli orrori che la sua follia aveva prodotto. Ashoka si stava dirigendo verso l'autodistruzione: l'ultima monumentale perversità che poteva commettere.

Una volta la sua vita era stata salvata dalle cure ricevute in un Sangha buddista, e ora Ashoka avrebbe nuovamente cercato aiuto dai buddisti per evitare che la sua mente sprofondata nell'oscurità di una follia irreversibile.

A quel tempo il Buddismo era ancora ristretto a poche città indiane, un movimento culturale e dottrinale locale, senza ramificazioni né estensioni. Kalinga e il suo Sangha, però, erano un importante centro buddista e potevano essere facilmente raggiunti da Ashoka, che già conosceva le abitudini e i precetti di queste comunità che un giorno gli salvarono la vita. Inoltre, sua moglie Devi, che lo ha salvato da una dura battaglia

ferite e divenne sua moglie, dandogli due figli, era buddista e lo lasciò perché non riusciva a convivere con la sua rabbia incontrollata. Nonostante tutta questa storia di familiarità con il Buddismo, si presume che Ashoka sapesse qualcosa della sua dottrina e vedesse in essa un rifugio per la seconda volta.

Non ci sono registrazioni fattuali di questo processo; non è chiaro come sia avvenuto, dove, come o per quanto tempo. Ashoka non ha lasciato tracce di questo periodo di revisione della sua vita e delle sue azioni perché non ha condiviso la sua immensa

depressione con nessuno, nemmeno con le persone a lui più vicine.

Si presuppone inoltre che i risultati di questo processo non siano stati improvvisi ma la conseguenza di passi progressivi.

Tornando alla storia e lasciando da parte le ipotesi, il fatto è che Ashoka subì una profonda ed estesa riformulazione della propria realtà, che lo portò a rinunciare alla guerra e a tutte le forme di dominio e ad accettare i principi buddisti come governo guida della sua vita.

Questo cambiamento inimmaginabile fu documentato in uno dei suoi primi editti, scolpito su pilastri di pietra e diffuso in tutto il nord-nordest dell'India per essere conosciuto "da tutti i popoli".

Nel pilastro di Maski Ashoka, il "Diletto degli Dei", come venivano chiamati i re Maurya, esprime il suo rimorso per la carneficina di Kalinga e dichiara la sua "forte inclinazione verso il Dhamma" (lo stesso della ruota buddista del Dharma e i suoi otto percorsi)

"L'amato degli Dei, il re Piyadasi, conquistò i Kalinga otto anni dopo la sua incoronazione. Centocinquantamila furono deportati, centomila furono uccisi e molti altri morirono (per altre cause). Dopo che Kalinga fu conquistata, l'Amato degli Dei, arrivò a provare una forte inclinazione per il Dhamma, un amore per il Dhamma e per l'insegnamento del Dhamma. Ora, l'amato degli Dei prova un profondo rimorso per aver conquistato Kalinga. (Editto sulla pietra Nb13 S. Dhammika)

Oggi, una pietra rustica di 80 centimetri ha cambiato il corso della storia e di tutte le culture dell'Eurasia.

La tragedia di Kalinga e il possibile impatto emotivo su Ashoka lo hanno portato a rinunciare alla conquista militare e ad altre forme di violenza, inclusa la crudeltà sugli animali. Divenne un mecenate buddista, sostenendo l'emergere della dottrina in tutta l'India. Secondo quanto riferito, Ashoka inviò monaci emissari in vari paesi, tra cui Siria e Grecia, e persino i suoi stessi figli come missionari nello Sri Lanka.

Dopo aver abbracciato il Buddismo, Ashoka intraprese pellegrinaggi nei luoghi sacri al Buddha e iniziò a diffondere i suoi pensieri sul dhamma. Ordinò decreti, molti dei quali si riferivano al dhamma o spiegavano interamente il concetto, incisi nella pietra in tutto il suo impero e inviò missionari buddisti in altre regioni e nazioni, tra cui Sri Lanka, Cina, Thailandia e la Grecia moderna; In tal modo, ha stabilito il Buddismo come una delle principali religioni del mondo. Questi missionari diffondono pacificamente la visione del Buddha, poiché, come aveva decretato Ashoka, nessuno dovrebbe elevare la propria religione al di sopra di quella di qualcun altro; fare ciò svalutava la propria fede dando per scontato che fosse migliore di quella di un altro, e così perdeva l'umiltà necessaria per affrontare questioni sacre.

Utilizzò in questo modo il potere economico e politico dell'impero Maurya per espandere gli insegnamenti del Buddha su un territorio immenso, portandoli dalla piccolezza geografica delle loro origini alla loro diffusione multicontinentale.

Ashoka condivise la sua nuova visione della vita attraverso editti scolpiti su pietre e pilastri situati in tutto il paese, nei luoghi di pellegrinaggio e nelle

trafficate rotte commerciali. Gli editti sono considerati uno dei primi esempi di scrittura nella storia indiana. Non sono stati registrati in sanscrito – la lingua ufficiale dello stato – ma nei dialetti locali in modo che i messaggi potessero essere ampiamente compresi. Ad esempio, un editto vicino all'odierna Kandahar in Afghanistan, un'area sotto il controllo di Alessandro Magno per qualche tempo, è scritto in greco e aramaico.

Come Ciro in Persia, Ashoka adottò e promosse una politica di rispetto e tolleranza per le persone di diverse religioni. Un editto dichiarava: "Tutti gli uomini sono miei figli. Per quanto riguarda i miei figli, auguro loro di ricevere tutto il benessere e la felicità di questo mondo e dell'altro, e lo stesso auguro a tutti gli uomini.

Altri editti esortavano i cittadini alla generosità, alla pietà, alla giustizia e alla misericordia. Ashoka e i suoi alti ministri facevano viaggi occasionali in tutto il regno per verificare il benessere della gente e vedere come venivano eseguiti i suoi decreti. Secondo un pilastro, i ministri fornivano medicine e ospedali a uomini e animali, prendendosi cura dei bisogni terreni.

Oltre ai suoi decreti, Ashoka costruì stupa, monasteri e altre strutture religiose in importanti siti buddisti come Sarnath.

Amministrò in modo efficiente un governo centralizzato dalla capitale, Maurya, a Pataliputra. Una grande burocrazia riscuoteva le tasse. Gli ispettori riferirono all'imperatore. L'irrigazione espanse l'agricoltura. Caratteristiche familiari degli antichi imperi, furono costruite strade eccellenti che collegavano importanti centri commerciali e politici;

Ashoka ordinò che le strade e le strade avessero alberi da ombra, pozzi e locande.

In questo modo Ashoka trasportò i precetti buddisti in una nuova dottrina sociale, politica ed economica, che non rimase negli scritti come l'etica e la democrazia greca ma fu attuata come realtà dimostrabile, come esperienza esistenziale delle persone e come modi di vita. ciò dipende solo dalla cosa più difficile: la volontà etica e politica.

Tutta questa azione espansiva fu chiamata "conquista mediante la verità", respingendo le idee di conquista con le armi o con il denaro.

In questo modo, disseminata in tutta l'Eurasia, la dottrina buddista rimase fedele ai suoi canoni ma si trasformò in diversi aspetti a causa della relatività a molte culture diverse. Lì nasce l'ampia biforcazione dottrinale del Buddismo, con i concetti del "veicolo universale" e tutte le sue variazioni, a partire da Nagarjuna.

Pertanto, la "conquista della verità" di Ashoka è la pietra miliare attraverso la quale il Buddismo ha dovuto staccarsi dalle sue radici e inserirsi nelle tante culture e credenze con cui ha dovuto convivere.

Ashoka morì dopo aver regnato per quasi 40 anni. Il suo regno aveva ampliato e rafforzato l'Impero Maurya, ma non sarebbe durato fino a 50 anni dopo la sua morte. Alla fine il suo nome fu dimenticato, i suoi stupa ricoperti di vegetazione e i suoi decreti, scolpiti in maestosi pilastri, rovesciati e sepolti dalla sabbia.

Dopo la sua morte, lo stile di governo umanistico di Ashoka declinò insieme allo stesso Impero Maurya. Il suo impero cadde nel regno della leggenda finché gli archeologi non tradussero i suoi editti due millenni

dopo. A loro tempo, questi editti aiutarono a unificare un vasto impero attraverso i loro messaggi di virtù condivisi e stimolarono l'espansione del Buddismo in tutto il mondo.

La storia di Ashoka è una narrazione che si scontra sempre con la discussione sull'autenticità dei racconti, data la scarsità di documenti storici per colmare le sue lacune, che dà spazio all'immaginario. Tuttavia, la maggior parte dei suoi editti si basano su oggetti archeologici originali, e numerosi riferimenti complementari li supportano, sebbene il loro contesto inesatto consenta interpretazioni diverse.

Alcuni studiosi attuali cercano di trovare crepe in queste narrazioni sulla base delle loro affermazioni e delle prove di fragilità. Tuttavia, a questi studiosi mancano elementi plausibili per colmare qualsiasi lacuna storica. A quel punto perdono il contatto con il pensiero scientifico e si abbandonano al sapore della loro immaginazione.

Una delle domande sollevate è se il pentimento di Ashoka espresso nell'editto di Maski fosse veramente sincero o semplicemente politicamente opportunistico. Un'altra questione ha sollevato interrogativi sul possibile grado di coinvolgimento di Ashoka con il buddismo, preesistente alla guerra di Kalinga. Possiamo anche trovare domande da parte dei ricercatori sul fatto se Ashoka avesse o meno il sostegno dei mercenari greci per uccidere i suoi fratelli e salire al trono e, infine, perché Ashoka fece i suoi editti su colonne collocate in città lontane, che sono scritte nei dialetti locali se la gente del posto non poteva leggerli perché era analfabeta.

Sono tutte domande inutili, prive di valore storico, scientifico o letterario, e qualunque sia la loro risposta, non cambiano la narrazione intessuta tra testimonianze storiche, ritagli letterari e frammenti di leggenda.

I fatti storicamente indiscutibili sono che Ashoka, da Kalinga in poi, adottò come sua bandiera la dottrina buddista (sincera o falsa, politica, spirituale o contestuale) e la portò in tutta l'Eurasia fino alla fine della sua vita, insieme a un modello di sviluppismo, pubblica amministrazione pacifista e umanista, con dimensioni ed estensione sconosciute alla nostra storia contemporanea, o alla nostra filosofia politica, che non è mai stata altro che retorica accademica servile al potere.

La strana vita di Ashoka è un contesto di grande importanza per il Buddismo, non perché, all'epoca, avesse la forza di un impero in espansione, ma perché la sua dottrina era in grado di trasformare uno psicopatico sanguinario in un competente amministratore umanista, libertario, pacifista come pochi che la storia abbia mai conosciuto. «D'altra parte, il Buddismo ebbe una notevole importanza anche per Ashoka, che, grazie ad esso, smise di essere chiamato "Il Crudele" ed entrò nella storia come "Ashoka il Grande", così grande come anche Alessandro era crudele.

12

Chiusura

Il Buddismo è come il suo simbolo millenario, il fiore di loto, che germoglia inosservato nel fango sommerso delle paludi, cresce inosservato, attraversando lo strato d'acqua che lo ricopre, e, al suo passaggio, sboccia intatto, come un'opera magica della purezza più profonda ed estrema, che ispira una forza molte volte più grande di tutte le armi degli uomini: la pace, la non violenza.

La pace non è un'istituzione o un'atmosfera che ci circonda; esiste o no in noi come prodotto della nostra mente.

Buddha disse che noi siamo la pace. Basta diventare più alti delle acque delle paludi oscure della specie umana, nella cui fertile melma l'universo ci ha seminati.

Lascio qui un testo che esprime con delicatezza ciò che Vinícius de Moraes, il poeta iconico, ci ha detto in una delle sue ultime poesie, "Il Conto", dove fa il punto della sua vita:

"Resta ancora questa mano forte dell'uomo, piena di mitezza verso tutto ciò che esiste."

Snp 1.8:
Karaniya Metta Sutta
L'amore universale

Questo sarà fatto da colui che ha come scopo il beneavendo ottenuto la condizione di pace:

Sia capace, retto, e risoluto, gentile e non presuntuoso, contenuto e integro, con pochi doveri, vivendo leggermente, con facoltà pacate, maturo, modesto e senza avidità.

Non faccia azioni negative che i saggi biasimano.

Pensi: Possano tutti gli esseri essere felici ed in pace.

Qualsiasi essere,debole o forte, lungo, grande,medio, corto, sottile, corpulenta, visibile e non visibile, vicino e lontano,nato o in procinto di nascere:

Possano tutti gli esseri essere felici ed in pace.

Che nessuno inganni l'altro o lo disprezzi, o attraverso la rabbia o l'odio desideri la sofferenza per un altro. Come una madre rischierebbe





la sua vita per proteggere il suo bambino, il suo unico bambinocosi si dovrebbe coltivare un cuore illimitato con riguardo a tutti gli esseri.

Con buona volontà per il cosmo intero, si coltivi un cuore illimitato:

Senza odio. stando in piedi, camminando sedendo, o riposando, sempre con piena presenza mentale, pienamente consapevoli.

Questo è detto lo stato sublime nel qui ed ora.

Non preso da false teorie, ma virtuoso e completo, eliminando il desiderio per i piaceri sensuali, uno mai più rinascerà in grembo materno.

Traduzione in Inglese dalla versione Pāli di Thanissaro Bhikkhu. Tradotto in italiano da Enzo Alfano, in <https://www.canonepali.net/snp-1-8-karaniya-metta-sutta-lamore-universale/>

Allegato 1 - Il Dhammapada

Libera traduzione in inglese di Ajahn Munindo.

Traduzione in italiano di Chandra Candiani.

In <https://www.canonepali.net/wp-content/uploads/2020/09/dhammapada.pdf>

Nota de copyright: Tutti i contenuti del presente sito – salvo dove diversamente specificato – sono offerti liberamente. Nessun prezzo da pagare, nessuna pubblicità, nessuna donazione suggerita, nessuna iscrizione, nessun vincolo. Questo è distribuire il Dhamma in linea con il Dhamma, in linea con il pensiero del Buddha stesso che ha spiegato in che modo devono essere offerti i suoi insegnamenti. In <https://www.canonepali.net/il-buddhismo/copyright/> - download 02/2024

“Il Dhammapada è una raccolta in versi di insegnamenti (lett. “parole”, pada) concernenti il Dhamma. L'opera ci è pervenuta in 423 stanze divise in 26 brevi capitoli. Si ignora il nome dell'autore, o meglio del compilatore, del Dhammapada e non è possibile fissare se non molto approssimativamente la data della sua composizione, che risale all'epoca della formazione del canone Theravada, nel III secolo a.C. Sicuramente è il testo più venerato nel mondo buddhista e uno fra i più conosciuti in Occidente”.

Omaggio al Beato,
Nobile e Perfettamente Illuminato

1

Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
E' la mente che traccia la strada.
Come la ruota del carro segue
l'impronta del bue che lo traina
così la sofferenza ci accompagna
quando sventatamente parliamo o agiamo
con mente impura.

2

Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
E' la mente che traccia la strada.
Come la nostra ombra incessante ci segue
così ci segue il benessere

quando parliamo o agiamo
con purezza di mente.

3

“Mi hanno insultato, maltrattato,
mi hanno offeso, derubato”:
impigliati in tali pensieri
ravviviamo il fuoco dell'odio.

4

Se ci liberiamo del tutto
da pensieri che insinuano:
“Mi hanno insultato, maltrattato,
mi hanno offeso, derubato”,
l'odio è spento.

5

L'odio non può sconfiggere l'odio,
solo esser pronti all'amore lo può.
Questa è la legge eterna.

6

Chi è litigioso dimentica
che moriremo tutti;
non ci sono litigi
per il saggio che riflette sulla morte.

7

Come un vento burrascoso sradica un albero fragile
così chi incurante si aggrappa al piacere
indulge al cibo e alla pigrizia
può sradicarlo Mara.

8

Come un vento burrascoso
non scuote una montagna di roccia
così chi contempla
la realtà del corpo
chi coltiva la fede e l'entusiasmo
non è turbato da Mara.

9

Indossare l'abito del rinunciante
non conduce di per sé alla purezza.
Coloro che lo indossano e tuttavia mancano
di accuratezza sono infingardi.

10

Totalmente padrone di sé
onesto e accurato nel comportamento:
ecco chi è degno
dell'abito di rinunciante.

11

Scambiando la falsità per verità
la verità per falsità
si vive immersi nella menzogna.

12

Ma vedendo il falso come falso
e il vero come vero
si vive in impeccabile verità.

13

Come la pioggia penetra attraverso
un tetto male impagliato

così le tempestose passioni
si insinuano in un cuore non domato.

14

Come la pioggia non può penetrare
attraverso un tetto ben impagliato
così le passioni non invadono
un cuore ben addestrato.

15

Quando con chiarezza vediamo
la nostra mancanza di virtù
il rammarico ci assale;
sia ora che in futuro ci affliggiamo.

16

Quando sinceramente apprezziamo
la benefica purezza delle nostre azioni
siamo ricolmi di gioia;
sia ora che in futuro
celebriamo la gioia.

17

Chi fa del male
crea la propria sofferenza
nel presente e nel futuro.
Il pensiero assillante
del proprio torto
tiene schiava la mente
e precipita nel caos.

18

Nel presente e nel futuro

chi vive con onestà la propria vita
è felice comunque.
Spontaneamente
apprezza la virtù
ed è di casa nella gioia.

19

Chi è erudito nel Dhamma
ma non vive
in accordo con esso,
come un mandriano
che brami le bestie altrui
non gusta i benefici
del percorrere la Via.

20

Sapendo pochissimo di Dhamma
ma vivendo in sincero accordo con esso
trasformando le passioni
l'avidità, l'odio, la confusione
liberandosi da ogni attaccamento
al presente e al futuro
si gustano i benefici
del percorrere la Via.

LA CONSAPEVOLEZZA

21

La consapevolezza ricettiva apre alla vita
la fuga nella distrazione è un sentiero di morte
chi è consapevole è totalmente vivo

chi è distratto
è come fosse già morto.

22

Il saggio, totalmente vivo, gioisce
della ricettività consapevole
e lieto dimora
in questa qualità.

23

I risvegliati saldi nella propria risoluzione
si impegnano con tutti se stessi
e conoscono la libertà dalla schiavitù:
liberazione, unica vera sicurezza.

24

Chi spende tutta la sua energia
nel percorrere la Via
chi è puro e sollecito nell'impegno
raccolto e onesto nel comportamento
vede accrescere in sé l'esultanza.

25

Con l'impegno, l'attenzione
la rinuncia e la padronanza di sé
il saggio fa di se stesso un'isola
che nessuna inondazione può sommergere.

26

Chi è stolto e confuso
si smarrisce nella distrazione.
Il saggio fa tesoro della consapevolezza

che ha coltivato
come il più prezioso dei possessi.

27

“Non smarrirti nella trascuratezza,
non perderti nella sensualità”.
Tenendo caro questo consiglio
il contemplativo gusta
un profondo sollievo.

28

I risvegliati
che hanno assaporato la libertà
da ogni distrazione
coltivando la consapevolezza
vedono tutti i sofferenti
alla luce della compassione,
come chi dalla cima di una montagna
osservi la pianura.

29

Consapevole in mezzo ai distratti
sveglio in mezzo a chi dorme
il saggio procede
come un giovane vivace cavallo
lasciandosi alle spalle gli altri, esausti.

30

Accurato nella consapevolezza
il dio Magha conquistò il suo regno.
L'accuratezza è sempre ricompensata,
la trascuratezza smascherata.

31

Il rinunciante che ama vegliare
e rifugge la distrazione
avanza come un fuoco d'erba
consumando ostacoli grandi e piccoli.

32

Il rinunciante che ama vegliare
e rifugge la distrazione
è protetto, non può retrocedere:
va dritto verso la liberazione.

LA MENTE

33

Come il fabbro forgia una freccia
così il saggio trasforma la mente
di per sé irrequieta, instabile
e difficile da governare.

34

Come un pesce trascinato via
dalla sua casa sott'acqua
e scagliato sulla terraferma
si dibatte
così freme il cuore
quando viene rapito
dalla corrente di Mara.

35

E' difficile da educare la mente attiva
capricciosa e vagabonda:

padroneggiarla è essenziale
perché porta gioia e benessere.

36

La mente custodita e sorvegliata
fa sentire a casa.
Per quanto elusiva, sottile e difficile da afferrare
chi è all'erta
dovrebbe custodire e sorvegliare la mente.

37

Libera vagabonda
senza forma
la mente dimora nell'intima caverna del cuore.
Dominandola
si è liberi
dalle catene dell'ignoranza.

38

In chi ha la mente instabile
il cuore non lavorato
dai veri insegnamenti
e una fede immatura
non è ancora cresciuta
appieno la saggezza.

39

Non esiste paura
per un cuore incontaminato
dalle passioni
e una mente libera dall'astio.
Chi vede al di là del bene e del male
è sveglio.

40

Considerando questo corpo fragile
come un vaso di coccio
fortificando il cuore come le mura di una città
si può fronteggiare Mara
con l'arma della visione profonda.
Il vantaggio del non-attaccamento
protegge quanto è già stato conquistato.

41

Ben presto questo corpo giacerà senza vita:
per terra abbandonato
privo di coscienza
inutile come un ceppo bruciato.

42

Peggior di un ladro
peggiore di un nemico
un cuore mal indirizzato
invoglia a nuocere.

43

Non tua madre non tuo padre
né chiunque della famiglia
può darti dono più prezioso
di un cuore ben diretto.

FIORI

44

Chi vede secondo verità
così come sono

la terra, il corpo
i mondi infernali e celesti?
Chi sa discernere
la Via di saggezza ben esposta
con l'occhio esperto del fioraio
che sceglie i fiori senza difetti?

45

Chi consapevole percorre la Via:
ecco chi vede la terra, il corpo
i mondi infernali e celesti
così come sono.
Ecco chi sa discernere
la Via della saggezza ben esposta.

46

Ricorda che il corpo è fugace
come la schiuma del mare, un miraggio.
Il fiore della passione sensuale
nasconde un artiglio.
Ricordalo, e passa oltre la morte.

47

Come un'improvvisa alluvione
può spazzar via un villaggio addormentato
così può la morte distruggere
quelli che cercano solo i fiori casuali
dei piaceri dei sensi.

48

Essere insoddisfatti e inappagati
e tuttavia cercare ancora solo

i fiori casuali dei piaceri dei sensi
sottomettono al dominio del distruttore.

49

Come un'ape raccogliendo il nettare
non nuoce né danneggia
il colore e il profumo del fiore
così il saggio si muove
nel mondo.

50

Non soffermarti sugli errori
e i difetti degli altri;
cerca invece di esaminare
con chiarezza i tuoi.

51

Deludenti come un fiore bello
ma senza profumo
sono le parole sagge
senza retta azione.

52

Come un fiore
dal delizioso profumo
è la parola saggia e amorevole
accompagnata dalla retta azione.

53

Come con un mazzo di fiori
si possono intrecciare ghirlande
con questa nostra esistenza umana

possiamo fare ghirlande
di nobili azioni.

54

Il profumo di fiori o del legno di sandalo
si diffonde solo col vento a favore
ma la fragranza della virtù
pervade tutte le direzioni.

55

Impareggiabile è il profumo
della virtù
anche per i fiori
e per il legno di sandalo.

56

L'aroma del legno di sandalo
e il profumo dei fiori
sono un tenue piacere
rispetto alla fragranza della virtù
che raggiunge anche i regni celesti.

57

Mara non può catturare
chi vive in ricettiva consapevolezza
chi per impeccabile conoscenza è libero
e coltiva la virtù.

58-59

Come il loto cresce
in grazia e profumo
da un mucchio di rifiuti
abbandonati

la luce del vero discepolo
del Buddha
rischiara le buie ombre
sparse dall'ignoranza.

LO STOLTO

60

Lunga è la notte
per chi non può dormire.
Lungo il viaggio per chi è stanco.
Immersa nell'ignoranza, lunga e tediosa la vita
per chi ignora la verità.

61

Se non trovi compagni
che abbiano viaggiato
almeno quanto te
è meglio camminare solo
che accompagnarsi a chi
è esitante.

62

"Penso a mio figlio, penso ai miei beni":
ecco le preoccupazioni
degli stolti.
Se nemmeno noi ci apparteniamo
a che queste pretese?

63

Lo stolto che sa di essere stolto
ha un pizzico di saggezza;

lo stolto che pensa di esser saggio
è impudentemente stolto.

64

Come il cucchiaino non può
gustare il sapore della minestra
così è lo stolto, che non intende la verità
pur vivendo per una vita
in mezzo ai saggi.

65

Come la lingua che gusta
il sapore della minestra
è chi vede distintamente
la verità, essendo stato un poco
in compagnia di chi è saggio.

66

Sventatamente agendo male
l'incauto stolto
genera per se amari frutti.
Si comporta come fosse il peggiore nemico di se
stesso.

67

Un'azione è scorretta quando
a ripensarci proviamo rimorso:
piangendo di rammarico
si colgono i suoi frutti.

68

Un'azione è corretta quando

a ripensarci non proviamo rimorso:
nella gioia si colgono i suoi frutti.

69

Gli stolti si figurano le cattive azioni
dolci come il miele
finché non vedono le conseguenze.
Quando ne scorgono i frutti
certo gli stolti soffrono.

70

Mesi di rigido ascetismo
vivendo di dieta frugale:
uno stolto non può paragonarsi
a chi semplicemente vede la verità.

71

Il latte fresco
non caglia immediatamente
non immediatamente le azioni ingiuste
recano frutto;
tuttavia gli stolti soffrono
di certo le conseguenze
della loro stoltezza
come bruciassero posando
su braci ricoperte di cenere.

72

Stolti sono coloro che abusano
di qualsiasi dono dispongano
distruggendo
la propria fortuna.

73-74

Cresce la presunzione e la brama degli stolti
con l'esigere immeritata autorità
riconoscimento e compenso;
la falsità colora la loro sete
vogliono esser visti
potenti e perspicaci.

75

Due sentieri distinti:
quello che porta al guadagno mondano
e quello che porta alla liberazione.
Accorto, il discepolo rinunciante
evita la distrazione
del gioco mondano di guadagni e successi
per dimorare in solitudine.

IL SAGGIO

76

Spuntano doni del cielo
stando in compagnia
di chi è saggio e perspicace
di chi con accortezza offre
dissuasione e consiglio
come guidando a un tesoro nascosto.

77

Che il saggio guidi gli esseri
via dall'oscurità
che offra orientamento e consiglio;

ne farà tesoro l'onesto
li rifiuterà lo stolto.

78

Non cercare la compagnia
di chi è sviato
guardati da chi si è guastato.
Cerca e gioisci della compagnia
di amici fidati sulla Via
di chi la visione profonda difende.

79

Abbandonarsi al Dhamma
porta serenità.
Il saggio vive nella perenne gioia
della verità dal Risvegliato svelata.

80

I costruttori di canali
convogliono il flusso dell'acqua.
Il fabbro forgia le frecce.
Il falegname lavora il legno.
Il saggio doma se stesso.

81

Come una solida roccia
non è scossa dal vento
imperturbato è il saggio
dalla lode e dal biasimo.

82

All'udire il vero insegnamento
il cuore ricettivo

si fa sereno
come un lago, profondo, limpido e silente.

83

Chi è virtuoso è libero.
Non indulge a discorsi futili
sui piaceri dei sensi.
Prova sia gioia che dolore
ma nessuno dei due lo possiede.

84

Non per proprio interesse
né a favore di altri: mai
una persona saggia nuoce
nell'interesse della famiglia
del patrimonio o per guadagno.
A ragione costui viene chiamato
virtuoso e saggio.

85

Quelli che raggiungono l'altra sponda sono pochi.
I più vagano avanti e indietro, senza fine, su questa
sponda
non arrischiandosi al viaggio.

86

Anche se è difficile attraversare
il burrascoso oceano della passione
chi vive in accordo
con il vero insegnamento della Via
raggiunge l'altra sponda.

87-88

Mirando all'obiettivo della liberazione
il saggio abbandona l'oscurità
e ha cara la luce
si lascia alle spalle
la sicurezza meschina
e cerca la libertà dall'attaccamento.
Il desiderio di libertà
è cosa ardua e rara
ma il saggio continuerà a cercare
distaccandosi da tutto ciò che si frappone
purificando il cuore e la mente.

89

Liberati dal desiderio
non soggiogati dalla comune avidità
quelli che si accordano con la Via
conoscono la meraviglia del non-attaccamento
e pur dimorando nel mondo
luminosi risplendono.

IL RISVEGLIATO

90

Non c'è più tensione
per chi ha portato a compimento
il proprio viaggio
ed è libero
dal tormento della schiavitù.

91

Pronto alle necessità del viaggio

chi percorre il sentiero della consapevolezza
scivola via silenzioso come un cigno
abbandonando i vecchi luoghi di riposo.

92

Come gli uccelli non lasciano
orme nell'aria
la sua mente non si aggrappa
alle tentazioni che gli si offrono.
La sua rotta
è lo stato di liberazione senza tracce
invisibile agli altri.

93

Libero
da ogni ostacolo
non assillato dal cibo
la sua rotta
la liberazione senza tracce.
Come un uccello che si libra nell'aria
senza orme percorre il sentiero.

94

Come un cavallo ben addestrato dal padrone
è chi abilmente
ha domato i propri sensi;
liberato il cuore
da orgoglio e impurità
desta una gioia che tutto pervade.

95

Pazienti come la terra
non turbati da rabbia

saldi come pilastri
pacati come un limpido e quieto stagno
sono gli esseri che scoprono come non cadere
nelle reazioni nate dalla confusione.

96

Chi attraverso la retta comprensione
arriva allo stato
di perfetta libertà
è sereno nel corpo
nella parola, nella mente.
Gli alti e bassi della vita
non lo scuotono.

97

Chi conosce ciò che non è nato
chi è libero e placato
chi ha abbandonato il desiderio
è il più nobile degli esseri.

98

Nella foresta, in città
o in aperta campagna
regna la gioia nella dimora
di chi è pienamente libero.

99

Gli esseri liberi dall'ebbrezza
del piacere dei sensi
conoscono una gioia unica al mondo.
Cercano nei boschi la quiete
che il mondo rifugge.

MIGLIAIA

100

Una sola parola vera
che acquieta la mente
è meglio di mille
futili parole.

101

Un solo verso autentico
che calma la mente
è meglio di mille
inconsistenti poesie.

102

Recitare un unico verso di verità
che tranquillizza la mente
è meglio che recitare
centinaia di versi insignificanti.

103

C'è chi da solo sa sconfiggere
centinaia e centinaia di avversari;
ma il più sublime degli eroi
è colui che sa
vincere se stesso.

104-105

La vittoria su se stessi è la suprema vittoria,
ha molto più valore
che soggiogare gli altri.

Questa vittoria
nessuno la può contraffare
né carpire.

106

Onorare
per un solo momento
chi ha conquistato se stesso
è più meritevole
che migliaia di offerte
a chi ne è indegno.

107

Onorare
per un solo momento
chi ha conquistato se stesso
giova di più
che celebrare mille cerimonie
senza saggia comprensione.

108

I gesti di offerta
di un intero anno
per guadagnar meriti a se stessi
non valgono un quarto
del rispetto devoto
verso un essere nobile.

109

Chi onora e rispetta
i più anziani
riceve quattro doni del cielo:
lunga vita, bellezza, felicità e forza.

110

Un solo giorno vissuto
con chiara intenzione e onestà
ha più valore di cento anni
privi di disciplina
e di saggia rinuncia.

111

Un solo giorno vissuto
con chiara intenzione e saggezza
ha più valore di cento anni
privi di disciplina
e di manifesta saggezza.

112

Un solo giorno vissuto
con chiara intenzione
e profondo impegno
ha più valore di cento anni
vissuti in pigra passività.

113

Un solo giorno vissuto consapevole
della natura fugace della vita
ha più valore di cento anni
inconsapevoli di nascita e morte.

114

Un solo giorno vissuto svegli
a ciò che non muore
ha più valore di cento anni
restando ignari del senza-morte.

115

Un solo giorno vissuto nella consapevolezza
della verità profonda
ha più valore di cento anni
vissuti da inconsapevoli.

IL MALE

116

Non tardare a fare ciò che è salutare.
Dissuadi la mente dal fare il male.
La mente che esita a fare il bene
potrebbe provar piacere a fare il male.

117

Se compi un'azione malvagia
non ripeterla.
Evita di compiactene nel ricordo.
Dolorosa è la conseguenza del male.

118

Se compi un'azione salutare
falla di nuovo.
Gioisci nel ricordarla.
Il frutto della bontà è la contentezza.

119

Anche chi fa del male
può gioire
finché le sue azioni
non hanno dato frutti.
Ma maturati gli effetti

delle azioni
non potrà evitarne
le dolorose conseguenze.

120

Anche chi vive in modo salutare
può soffrire
fino a che le sue azioni
non hanno dato frutti.
Ma quando i frutti
delle sue azioni maturano
non gli sfuggono
le gioiose conseguenze.

121

Non ignorare la risonanza del male
pensando che finirà nel nulla.
Come la brocca si riempie
di pioggia che cade goccia a goccia
così col tempo lo stolto è incrinato
dalle azioni malvage.

122

Non sottovalutare la risonanza di un'azione saggia
pensando che a nulla varrà.
Come la brocca si riempie
di pioggia che cade goccia a goccia
così col tempo il saggio
si fa ricolmo di bontà.

123

Come vigile e protettivo
rimane colui cui si affida

un carico prezioso
evita il male come un veleno.

124

Una mano senza ferite
può maneggiare il veleno
e non subire danno;
così il male non tocca
chi non lo compie.

125

Se con intenzione fai male
a una persona innocente
una persona pura e senza macchia
il male si ritorcerà contro di te
come sottile polvere gettata nel vento.

126

Alcuni rinascono come esseri umani
chi fa del male rinasce in un inferno
chi fa del bene nella beatitudine
e il puro entra nella terra senza sentieri.

127

Non c'è luogo sulla terra
non caverna di montagna
non oceano né cielo
dove sfuggire le conseguenze
delle cattive azioni.

128

Non c'è luogo sulla terra
non caverna di montagna

non oceano né cielo
dove la morte non allunghi su di te la mano.

LA VIOLENZA

129

Provando empatia per gli altri
si scopre che tutti gli esseri hanno paura
della punizione e della morte.
Allora, non si assale
né si provoca più nessuno.

130

Provando empatia per gli altri
si scopre che tutti gli esseri
amano la vita e temono la morte.
Allora, non si assale
né si provoca più nessuno.

131

Far male agli esseri viventi
che come noi cercano appagamento
significa far male a noi stessi.

132

Non far del male agli esseri viventi
che come noi cercano appagamento
significa far felici noi stessi.

133

Evita di parlare agli altri con durezza:
la parola aspra provoca rivalsa.

Chi viene ferito dalle tue parole
può di rimando ferirti.

134

Se ti parlano con durezza
fatti silenzioso come un gong spezzato;
non rivalersi è segno di libertà.

135

Come il pastore
conduce il gregge al pascolo
vecchiaia e morte
sospingono gli esseri viventi.

136

Fanno il male
ma non sanno quello che fanno;
gli stolti subiscono le conseguenze
delle loro azioni
come chi maneggiando il fuoco si brucia.

137-140

Far del male a chi è indifeso
porta in breve sofferenza
agli aggressori.
Mieteranno dolore, povertà o fallimento
malattia, follia o persecuzione
violenza, angoscia o rovina
e dovranno dopo la morte, soli
incontrare faccia a faccia i propri torti.

141

Né l'ascetismo esteriore

né l'umiliazione di sé
né alcuna privazione fisica
purificano il cuore
di chi è ancora oscurato dal dubbio.

142

Vesti sgargianti
non sono di per sé
ostacolo alla libertà.
E' un cuore in pace
puro, domato
vigile e senza macchia
a distinguere un rinunciante
un pellegrino, un essere nobile.

143

Un cavallo ben addestrato
non ha bisogno di freno.
Rari sono gli esseri a cui
per moderazione e disciplina
non serve ammonimento.

144

Lascia che il timore di una mediocrità senza fine
ti sproni a un ardente impegno
come per incitare
un cavallo ben addestrato
basta il tocco della frusta.
Abbandona il peso dell'interminabile contesa
con fiducia non esaltata
con purezza d'azione
impegno, concentrazione

e con consapevole e disciplinata
dedizione al sentiero.

145

I costruttori di canali
convogliano il flusso dell'acqua.
I fabbri forgiavano le frecce.
I falegnami lavorano il legno.
I buoni domani se stessi.

LA VECCHIAIA

146

Come ridere?
Come abbandonarsi alla gioia
se il mondo è in fiamme?
Perché sei avvolto nel buio
non dovresti cercare la luce?

147

Guarda questo corpo un tempo imbellettato:
sapeva attrarre l'attenzione
ma ora non è che carne che va guastandosi
semplice putridume.
Non è né solido né reale.

148

Questo corpo con gli anni si consuma;
la malattia è sua ospite:
vulnerabile, fragile
un ammasso decrepito che va disintegrandosi
e infine svanisce nella morte.

149

Che piacere serba la vita
una volta scorte
vecchie ossa sbiancate
abbandonate e sparse intorno?

150

Il corpo fisico non è che ossa
coperte di carne e sangue.
Dentro ammassati
decadimento e morte, orgoglio e malignità.

151

Tramandato dai saggi
è il sapere che la verità
sopravvive alla dissoluzione
benché ciò che è esternamente entusiasmante
perda di smalto
e benchè il corpo decada.

152

Come buoi nella stalla
invecchiano gli stolti, mettendo su carne
e restando piccoli di mente.

153-154

Per vite innumerevoli ho vagato
cercando invano
il costruttore della casa
della mia sofferenza.
Ma ora ti ho trovato, costruttore
di nulla da oggi in poi.
Le tue assi sono state rimosse

e spezzata la trave di colmo.
Il desiderio è tutto spento;
il mio cuore, unito all'increato.

155

Coloro che in gioventù
non scelgono una vita di rinuncia
né ricavano un buon profitto dal lavoro
finiscono vecchi aironi intristiti
presso uno stagno senza pesci.

156

Coloro che in gioventù
non scelgono una vita di rinuncia
né ricavano un buon profitto dal lavoro
come frecce che mancato il bersaglio
cadono stanche
rimpiangeranno il passato.

SE STESSI

157

Se siamo cari a noi stessi
ci veglieremo solleciti
giorno e notte.

158

E' saggio
consolidare se stessi
prima di dare indicazioni agli altri.

159

Il più difficile dei discepoli siamo noi stessi.
Pratica quello che insegni:
doma te stesso
prima di cercare di domare altri.

160

In verità è su di noi
che possiamo contare;
come contare
su qualcun altro?
E' un raro rifugio
arrivare ad affidarci
a noi stessi.

161

Come un diamante taglia la pietra
in cui un tempo albergava
così può sbriciolarti il male
che tu stesso compi.

162

Chi commette il male
si comporta verso se stesso
come il peggiore dei nemici.
Come il rampicante
che soffoca l'albero
che lo sorregge.

163

E' facile a farsi quello
che non fa bene a nessuno

difficile invece è fare alcunché
di veramente utile e buono.

164

Come il bambù distrugge se stesso
nel dare frutto
a se stessi fanno male gli stolti
prestando fede a false opinioni
e deridendo i saggi
che vivono in accordo con la Via.

165

Siamo noi a fare il male
e siamo noi a diventare impuri.
Siamo noi a evitare il male
e siamo noi a essere puri.
La purezza
è nelle nostre mani.
Nessun altro è responsabile.

166

Se conosci la tua strada
percorrila fino in fondo.
Non permettere alle richieste degli altri
per quanto insistenti
di distrarti.

IL MONDO

167

Rinunciando ai percorsi inutili
e non vivendo sconsideratamente

non seguendo false opinioni
non nutriamo la confusione.

168

Non atteggiarti a falsa umiltà.
Segui con fermezza la tua meta.
La pratica diligente
porta all'appagamento
sia nel presente che nel futuro.

169

Vivi bene la tua vita
in accordo con la Via,
rifuggi una vita di distrazione.
Una vita ben vissuta porta all'appagamento
sia nel presente che nel futuro.

170

Il re della morte non riesce a scovare
chi vede il mondo
come insostanziale
fugace, una bolla
illusorio, un semplice miraggio.

171

Vieni, contempla questo mondo.
Guardalo: è un carro addobbato a festa.
Vedi come gli stolti sono rapiti
dalle proprie idee
mentre il saggio non nutre attaccamento.

172

C'è chi si risveglia

dall'inconsapevolezza
e fa luce nel mondo
come la luna
quando sbucca dalle nuvole.

173

Chi trasforma
vecchie e inconsapevoli abitudini
in gesti freschi e salutari
fa luce nel mondo
come la luna libera dalle nuvole.

174

Una volta presi nella rete
rari sono gli uccelli che sfuggono.
In questo mondo di illusione
rari coloro che vedono una via alla libertà.

175

I bianchi cigni si alzano in volo.
Gli adepti dello yoga
viaggiano attraverso lo spazio.
I saggi trascendono
l'illusione del mondo
mettendo nel sacco le orde di Mara.

176

Chi trasgredisce
la legge della sincerità
chi non si cura
dell'esistenza futura
non c'è male
che non possa commettere.

177

Chi non dà valore alla generosità
non raggiunge il regno celeste.
Ma il saggio gioisce nel dare
e dimora nella beatitudine.

178

Meglio del dominio sul mondo intero
meglio dell'andare in paradiso
meglio che comandare l'universo
è dedicarsi alla Via senza ripensamenti.

IL BUDDHA

179

La perfezione del Buddha è assoluta;
non resta niente da aggiungere.
Non ha misura la sua saggezza
non conosce limiti.
Come potrebbe venir distratto
dalla verità?

180

La perfezione del Buddha è assoluta;
non esiste brama
che possa trascinarlo.
Non ha misura la sua saggezza
non conosce limiti.
Come potrebbe venir distratto
dalla verità?

181

Gli spiriti celesti custodiscono
chi si è risvegliato
chi ha piena comprensione della Via
è devoto alla meditazione
e gioisce della pace
della rinuncia.

182

Non è facile nascere
essere umano
e vivere una vita mortale.
Non è facile distinguere
la profonda saggezza
ma più raro di tutto
è che nasca un Buddha.

183

Smetti di fare il male
coltiva il bene
purifica il cuore.
E' questa la Via
del Risvegliato.

184

Un rinunciante
non tiranneggia nessuno.
La paziente tolleranza
è il vertice dell'ascesi.
Suprema meta
dicono i Buddha
è la profonda liberazione.

185

Non insultare, non maltrattare
coltiva la rinuncia
nel rispetto della disciplina
frugale nel mangiare e pago
della dimora che hai
dònati all'intento consapevole:
questo è l'insegnamento del Buddha.

186-187

Non nei beni preziosi
trovi l'appagamento
né nei piaceri dei sensi
triviali o raffinati che siano.
Il discepolo del Buddha
trova gioia
nell'estinzione della brama.

188-189

Svariati sono i luoghi dove gli esseri
cercano di sfuggire alla paura:
montagne, boschi
parchi e giardini
e luoghi sacri.
Ma nessuno di questi
offre vero rifugio
nessuno ci libera dalla paura.

190-191

Chi si rifugia nel Buddha
nel Dhamma e nel Sangha
vede e penetra in profondità

la sofferenza, la sua causa, la sua fine
e la via che conduce alla vera libertà.

192

Il Buddha, il Dhamma, il Sangha
sono il vero rifugio
sono eccelsi
conducono alla liberazione.

193

E' difficile trovare esseri
di profonda saggezza;
rari i luoghi
in cui nascono.
Chi ad essi si accompagna
quando appaiono
incontra la buona sorte.

194

Benedetta è la nascita di un Buddha
benedetta la rivelazione del Dhamma
benedetta l'armonia del Sangha
beata è la melodiosa comunione.

195-196

Immenso è il beneficio
che deriva dall'onorare
chi è puro, chi è andato oltre la paura.
Gli esseri che hanno trovato libertà
da dolore e da angoscia
sono degni di onore.

LA FELICITÀ

197

Restare liberi dall'odio
anche in mezzo a chi odia
è vera felicità.

198

Restare liberi da angustia
anche in mezzo a chi si angustia
è vera felicità.

199

Restare liberi da avidità
anche in mezzo agli avidi
è vera felicità.

200

Viviamo felici
liberi dall'ansia;
come esseri fulgenti
in mondi celesti
godiamo la gioia.

201

La vittoria porta all'odio
perché gli sconfitti soffrono.
Chi è in pace vive lieto
al di là di vittoria e sconfitta.

202

Non c'è fuoco pari al desiderio
né malattia peggiore dell'odio

né pena che opprime come l'attaccamento
né gioia pari alla pace della libertà.

203

La fame è il più grave dei mali
l'essere soggetti a condizioni
fonte primaria di disperazione.
Vedendo le cose per quello che sono
chi è saggio trova la libertà, gioia suprema.

204

Una mente sana è il migliore guadagno.
L'appagamento è la risorsa più preziosa.
Un amico fidato è il migliore congiunto.
Una libertà senza condizioni
è la massima beatitudine.

205

Gustando il sapore della solitudine
e il nettare della pace
chi beve della gioia
che è la sostanza della realtà
vive libero dalla paura del male.

206

E' sempre un piacere
non avere a che fare con gli stolti.
Fa sempre bene incontrare chi è nobile d'animo
ed è una gioia viverci insieme.

207

Noiosa è la compagnia degli stolti
sempre molesta, come essere

circondati da nemici;
invece accompagnarsi ai saggi
è come essere a casa.

208

Segui le orme di chi
è costante, perspicace
puro e consapevole
come la luna segue
la scia delle stelle.

L'AFFETTO

209

C'è chi va in cerca
di quello che dovrebbe evitare
ed evita
quello che dovrebbe cercare.
Intrappolato nei sensi
perde la via
e invidia
chi conosce la verità.

210

Perdere la compagnia
di quelli con cui ti trovi bene
è doloroso;
anche peggiore
la vicinanza di chi non ti piace.
Dunque non consegnarti
alla compagnia né di quelli

con cui ti trovi bene
né di chi non ti piace.

211

Guardati dall'attaccamento
che nasce dall'affetto
perché separarsi da chi
ci è caro è doloroso;
se invece non assecondi
né osteggi l'affetto
non ci sarà schiavitù.

212

Prediligere è fonte di dolore.
Prediligere genera la paura di perdere.
Se invece sei libero dalla predilezione
non c'è dolore,
e come potrebbe esserci paura?

213

Perdersi nel voler bene
produce dolore;
perdersi nel voler bene
genera paura.
La libertà dal voler bene
fa cessare il dolore,
e come potrebbe esserci paura?

214

Perdersi nel piacere
produce sofferenza;
perdersi nel piacere
genera paura.

Restando liberi nell'esperienza del piacere
la sofferenza cessa,
e come potrebbe esserci paura?

215

Perdersi nella passione
produce sofferenza;
perdersi nella passione
genera paura.

Se non ti perdi nella passione
la sofferenza cessa,
e come potrebbe esserci paura?

216

Perdersi nel desiderio
produce sofferenza;
perdersi nel desiderio
genera paura.

La libertà dal desiderio
mette fine alla sofferenza,
e come potrebbe esserci paura?

217

Naturalmente amato è chi
vive agendo rettamente
e ha trovato la Via
e grazie alla visione profonda
si è radicato nella verità.

218

Chi anela
all'ineffabile
col cuore colmo d'ispirazione

con la mente libera
dal desiderio dei sensi
lo chiamo
"uno che è in viaggio verso la libertà".

219-220

Come i familiari e gli amici
accolgono con gioia
chi da lontano torna a casa
così è accolto dalle proprie buone azioni
chi le ha compiute
quando passa da questa alla prossima vita.

LA RABBIA

221

Rinuncia alla rabbia.
Lascia cadere l'orgoglio.
Liberati da tutto ciò
che ti tiene legato.
Il puro di cuore che non si aggrappa
né al corpo né alla mente
non cade preda della sofferenza.

222

Chi sa contenere la rabbia
come un auriga controlla
il carro in corsa
tiene in pugno le redini della sua vita;
gli altri tutt'al più ci posano sopra le mani.

223

Trasforma la rabbia con la gentilezza
e il male col bene,
la grettezza con la generosità
la falsità con la rettitudine.

224

Questi tre sentieri
portano tutti al paradiso:
dire la verità
non cedere alla rabbia
e dare, anche quando hai
ben poco da condividere.

225

Un risvegliato non è mai causa di sofferenza.
Saggiamente si domina
e va verso l'immutabile
dove non c'è più dolore.

226

Qualunque impurità viene mondata
nella mente di chi
sempre veglia,
giorno e notte educandosi
e dedicando tutta la sua vita
alla liberazione.

227

Dall'inizio dei tempi
vengono criticati
quelli che parlano troppo
quelli che parlano troppo poco

e quelli che non parlano affatto.
Tutti in questo mondo sono soggetti a critiche.

228

Non c'è mai stato
né mai ci sarà
né c'è ora qualcuno
che venga solo biasimato
o in tutto e per tutto lodato.

229

Chi vive in modo impeccabile
chi ha discernimento
è intelligente e virtuoso
viene apprezzato dal saggio.

230

Si può coprire di biasimo chi
nel suo essere è simile all'oro?
Anche gli dèi apprezzano il suo splendore.

231

Guardati dai movimenti maldestri
e sii consapevole del comportamento del tuo corpo.
Rinuncia a una condotta insincera
e coltiva ciò che è salutare.

232

Guardati dalla parola affettata
e sii consapevole di ogni cosa che dici.
Rinuncia alla parola scaltra
e coltiva ciò che è salutare.

233

Guardati dal pensiero tortuoso
e fai attenzione a tutto quello che pensi.
Rinuncia al pensiero indisciplinato
e coltiva ciò che è salutare.

234

Coltiva il dominio di sé
il saggio
nell'azione, nel pensiero
e nella parola.

GLI INQUINANTI

235

Come una foglia avvizzita,
i messaggeri della morte
ti sono al fianco.
Benché un lungo viaggio ti aspetti
non hai fatto alcun preparativo.

236

Affrettati a coltivare la saggezza.
Fai di te stesso un'isola.
Terso da macchie e imperfezioni
sarai un essere nobile.

237

E' tempo per te di presentarti
al signore della morte.
Non ci sono soste in questo viaggio,
eppure quali preparativi hai fatto?

238

Affrettati a coltivare la saggezza,
fai di te stesso un'isola.
Terso da macchie e impurità
sei libero
dalla nascita e dalla morte.

239

A poco a poco
passo passo
il saggio asporta le sue impurità
come l'orafo dall'oro le scorie.

240

Come il ferro è corrosivo
dalla propria ruggine
corrosivo dal suo stesso agire
è colui che compie il male.

241

La mancanza di studio porta
a dimenticare gli insegnamenti,
la trascuratezza sciupa la casa,
la pigrizia fa perdere la bellezza,
la distrazione è la rovina dell'attenzione.

242

Un comportamento sessuale scorretto
sminuisce chi lo segue,
l'avarizia sminuisce
chi non dona.
Le azioni che sminuiscono chi le compie
sono vere macchie.

243

Ma la peggiore delle macchie
è l'ignoranza.
Sei libero
se la purifichi.

244

La vita sembra facile
per chi non conosce vergogna
per chi è impudente come un corvo,
arrogante, aggressivo
invadente e corrotto.

245

Non è facile la vita di chi
conosce la vergogna,
è umile, puro di cuore
e distaccato, ha integrità
morale ed è riflessivo.

246-247

Chi distrugge la vita,
non tiene in nessun conto la verità,
è irresponsabile nella sessualità,
prende ciò che non gli appartiene
e sventato indulge alle droghe
distrugge le radici stesse
della sua vita.

248

Chi dedica se stesso alla bontà
ricordi che è disastrosa
l'incapacità di dominarsi.

Non permettere
all'avidità e al comportamento scorretto
di prolungare la tua infelicità.

249-250

Sono la fede e la fiducia
che ispirano a essere generosi.
Se ci sentiamo scontenti
di quanto ci è stato dato
sarà turbata di continuo
la nostra meditazione;
ma liberi da tale scontentezza
la meditazione si colma di pace.

251

Nulla brucia come la passione
nulla ostacola come l'odio
nulla imprigiona come l'illusione
e nulla travolge come il desiderio.

252

E' facile notare i difetti degli altri
ma ci vuole coraggio per guardare ai propri.
Come pula
vagli le altrui manchevolezze
e intanto nascondi le tue,
come un cacciatore furtivo
si nasconde alla preda.

253

Chi va sempre in cerca
dei difetti degli altri

moltiplica i propri vizi
e si allontana dalla libertà.

254

Non ci sono sentieri tracciati nell'aria
non c'è liberazione che non passi dalla Via.
Molti indulgono
alla proliferazione
il risvegliato ne è libero.

255

Non ci sono sentieri tracciati nell'aria,
non c'è liberazione che non passi dalla Via.
Niente di ciò che è condizionato
è permanente
e tuttavia i Buddha restano sereni.

IL GIUSTO

256

Decidere in modo arbitrario
non equivale a giustizia.
Considerati
i pro e i contro,
il saggio decide caso per caso.

257

Chi prende decisioni in base
alla verità e all'equità
salvaguarda la legge
ed è ritenuto giusto.

258

Chi parla molto
non vuol dire che sia ispirato dalla saggezza.
Il saggio si riconosce
perché è in pace con la vita
libero da ostilità e paura.

259

Chi ha una conoscenza
limitata
ma comprensione e condotta
in armonioso accordo con la Via,
questi conosce il Dhamma.

260

Non bastano i capelli grigi
per fare un anziano;
si può essere maturi d'anni
ma forse invano.

261

Anziano è colui
che è sincero, virtuoso,
impeccabile nel comportamento,
senza macchia e saggio.

262-263

Chi è invidioso,
meschino e intrigante
non è attraente nonostante
un bell'aspetto e la parola eloquente.
Ma chi si è liberato
dalle sue manchevolezze

ed è giunto alla saggezza
è veramente attraente.

264

Rasarti la testa
non fa di te un rinunciante
se sei ancora
incurante e disonesto.
Come può essere considerato rinunciante
chi è ancora posseduto
dal desiderio e dalla passione?

265

Si diventa monaci o monache
lasciando cadere ogni malvagità
rinunciando a qualsiasi
nocività
sia essa grande o piccola.

266

Non si è monaci o monache
perché si dipende dagli altri
per il proprio nutrimento
ma perché ci si sottomette
con tutto il cuore
all' addestramento del corpo,
della parola e della mente.

267

Si diventa monaco o monaca
penetrando questo mondo
con la comprensione
al di là del bene e del male

e vivendo una vita di purezza
e di contemplazione.

268-269

Il silenzio non esprime profondità
se resti ignorante e non coltivato.
Come avesse una bilancia in mano
l'assennato soppesa le cose
salutari e non salutari
e arriva a conoscere
sia il mondo interiore che quello esterno.
Perciò l'assennato è detto saggio.

270

Quelli che ancora causano sofferenza
agli esseri viventi
non li si può chiamare realizzati.
Chi è spiritualmente realizzato
si comporta in modo da non ferire
nessuno.

271-272

Non accontentarti
di attenerci alle regole
e ai regolamenti
né di ottenere una vasta erudizione.
Non sentirti soddisfatto
perché raggiungi l'assorbimento meditativo,
né perché dimori
in beata solitudine.
Dovresti essere contento
solo quando arrivi

al completo sradicamento
di ogni forma di ignoranza e inganno.

IL SENTIERO

273

La più nobile delle vie
è l'ottuplice sentiero,
il più nobile discorso
quello delle quattro nobili verità,
la libertà dal desiderio
è il più nobile degli stati
e il Buddha che tutto vede
il più nobile degli esseri. 274
Questa è l'unica via
nessun' altra
porta alla chiara visione.
Segui questo sentiero
e Mara resterà disorientato.

275

Se segui il sentiero
arriverai alla fine della sofferenza.
Avendolo visto di persona
insegno la Via
che toglie tutte le spine.

276

Il risvegliato
può solo indicare la via:
siamo noi a doverla percorrere.
Chi con saggezza riflette

e intraprende il sentiero
è libero dai ceppi di Mara.

277

“Tutte le cose condizionate
sono impermanenti”:
quando lo comprendiamo
direttamente e profondamente
ci sentiamo stanchi di questa vita di sofferenza.
E' questa la via che conduce alla purificazione.

278

“Tutte le cose condizionate
sono di per sé insoddisfacenti”:
quando lo comprendiamo
direttamente e profondamente
ci sentiamo stanchi di questa vita di sofferenza.
E' questa la via che conduce alla purificazione.

279

“Tutte le realtà sono prive
di un sé permanente”:
quando lo comprendiamo
direttamente e profondamente
ci sentiamo stanchi di questa vita di sofferenza.
E' questa la via della purificazione.

280

Se, pur giovane e forte
rimandi di agire
quando sarebbe necessario
perso in sbadate fantasie

non potrai scorgere mai
la Via e la sua saggezza.

281

Sii accurato in ciò che dici,
domina i tuoi pensieri
e sii impeccabile in ciò che fai.
Purificare questi tre comportamenti
ti farà procedere sulla via dei saggi.

282

Contemplare la vita porta alla saggezza,
senza contemplazione la saggezza svanisce.
Discerni come la saggezza
si coltiva e si distrugge
e cammina sulla via della crescita.

283

Sfoltisci le foreste del desiderio
ma non aggredire e non distruggere gli alberi.
Ripulisci l'intera foresta del desiderio
e vedrai il sentiero che conduce alla libertà.

284

Finché l'attrazione sessuale
non è svanita
se anche la più sottile delle tracce rimane
il cuore è tenuto in dipendenza
come il vitellino alla mucca.

285

Recidi i vincoli d'affetto
come si coglie un fiore d'autunno.

Percorri il sentiero della liberazione
esposto dal Risvegliato.

286

E' stolto
chi indulge a sognare
il luogo più incantevole
in cui vivere, dicendosi:
"Qui farà caldo,
lì sarà fresco" —
inconsapevole della morte che incombe.

287

Come un'alluvione può travolgere
un intero villaggio
chi è catturato da relazioni
e possessi
la morte lo trascina con sé.

288-289

Quando si avvicina la morte
nessuno dei tuoi ardenti attaccamenti
ti proteggerà.
Ricordalo e con saggia disciplina
e risoluto sforzo affrettati
ad aprirti una strada verso la libertà.

VERSI SPARSI

290

E' la saggezza
che permette di lasciar andare

più lieve felicità
in cambio di più vasta
felicità.

291

Fallisci
nella ricerca della felicità
se è alle spese
dell'altrui benessere.
Ti intrappola ancora
il laccio della malevolenza.

292

Lasciare incompiuto
ciò che andrebbe fatto
e fare ciò
che andrebbe evitato
conduce a trascuratezza e presunzione.
Moltiplica la confusione.

293

Svanisce la confusione
perseverando in una pratica
di meditazione
centrata sul corpo,
evitando ciò
che non andrebbe fatto
e consapevolmente facendo
ciò che va fatto.

294

Lasciando cadere desiderio e orgoglio
sradicando le visioni errate

e superando
gli illusori attaccamenti
del mondo dei sensi
procede libero il nobile d'animo.

295

Avendo sgombrato il sentiero
da tutti gli ostacoli —
avidità, rabbia, fiacchezza e pigrizia
inquietudine, ansia e dubbio —
procede libero il nobile d'animo.

296

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli
giorno e notte
contemplando il Risvegliato.

297

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli
giorno e notte
contemplando la realtà.

298

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli
giorno e notte
contemplando la comunione
dei risvegliati.

299

I discepoli del Buddha

sono pienamente svegli
giorno e notte
contemplando
la vera natura del corpo.

300

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli
giorno e notte immersi
nella gioia della compassione.

301

I discepoli del Buddha
sono pienamente svegli
giorno e notte
immersi nella gioia
di coltivare il cuore.

302

E' difficile vivere
la vita della rinuncia:
raro è saperne apprezzare
le sfide.
Ma è anche difficile vivere
la vita del capofamiglia:
fa soffrire
stare con quelli
per cui non si sente amicizia.
Vagare senza impegno
porta sempre a difficoltà.
Perché non rinunciare
all'illusorio inseguimento del dolore?

303

Un pellegrino adorno di virtù
padrone di sé e dedito
al comportamento saggio
sarà accolto sempre con onore;
uno così è facile a riconoscersi
e può viaggiare con fiducia.

304

I buoni
si scorgono anche da lontano.
Splendono come le distanti
cime dell'Himalaya.
Chi non sceglie la pratica
semplicemente scompare
come freccia scoccata nel buio.

305

Con entusiasmo dedicati
alla pratica in solitudine:
siedi solo, dormi solo, solo cammina
con gusto, come fossi nel cuore della foresta.

L'INFERNO

306

Mentire porta sofferenza.
Nascondere azioni disoneste
porta sofferenza.
Queste due forme di inganno

portano gli esseri
a uno stesso stato di afflizione.

307

Chi indossa
l'abito del rinunciante
e tuttavia nutre il male
e non ha freno
si muove verso uno stato doloroso.

308

Per un rinunciante
è meglio inghiottire ferro rovente
che vivere di offerte
disonestamente ottenute.

309

Ripetuta tristezza,
sonno tormentato,
biasimo e rimorso
sono la sorte dell'adultero.

310

Breve è la gioia
mista a timore della coppia di adulteri;
non porta che a dolorose conseguenze.

311

Anche un filo d'erba maneggiato male
può ferirti la mano;
così la vita del rinunciante
fa male a chi la vive in modo sbagliato.

312

Le azioni fatte in modo negligente,
le pratiche compiute senza purezza,
la vita santa vissuta in modo iniquo
sono di poco o nessun beneficio.

313

Se devi fare qualcosa
falla bene
con energia e devozione;
la vita del rinunciante condotta svogliatamente
non fa che alzare polvere.

314

E' meglio non compiere
azioni nocive
perché portano sempre rimorso.
Meglio compiere azioni non dannose
perché non ne seguirà pentimento.

315

Come accuratamente si difende
una città di confine
proteggi te stesso
dai pericoli interni ed esterni:
costruisci le tue difese in tempo e con saggezza.
Se non ci si mette all'opera
al momento giusto
ne deriverà profonda infelicità.

316

Opinioni distorte
che creano vergogna

per ciò che vergognoso non è
o indifferenza
per ciò di cui andrebbe provata vergogna
precipitano gli esseri in un inferno.

317

Opinioni distorte
che creano paura
verso ciò che non è da temere
o indifferenza
di fronte a ciò che andrebbe temuto
precipitano gli esseri in un inferno.

318

Opinioni distorte
che additano come giusto ciò che è sbagliato
e sbagliato ciò che è giusto
portano gli esseri alla disgregazione.

319

La chiara visione che riconosce
ciò che è guasto come guasto
e ciò che è puro come puro
porta gli esseri a trascendere l'infelicità.

L'ELEFANTE

320

Come un elefante in battaglia
resiste alle frecce
io scelgo di tollerare
gli attacchi verbali degli altri.

321

Cavalli ben addestrati
sono fidati anche nella ressa
e degni di essere montati dai re.
Gli individui che hanno addestrato se stessi
a tollerare la violenza
sono ovunque preziosi.

322

Ci colpiscono i cavalli e gli elefanti
ben addestrati
ma più toccanti
sono gli esseri
che hanno domato se stessi.

323

Non su un animale ben addestrato
puoi cavalcare
verso la terra della liberazione,
puoi raggiungerla solo
sulla ben addestrata
cavalcatrice di te stesso.

324

Un elefante selvaggio
catturato, legato e in calore
diventa agitato e incontrollabile,
non tocca cibo,
brama solo di tornare a casa nella foresta.

325

Solo lo stolto mangia troppo
e indulge alla pigrizia

e torpido sguazza
nel sonno come un enorme maiale:
tutto ciò predice nuova sofferenza.

326

La mia mente un tempo
selvaggia e indisciplinata
vagava dove voleva;
ora la tengo a freno
come il mahout col suo bastone uncinato
controlla un elefante in calore.

327

Come un elefante con risolutezza
si trascina fuori da un pantano
elévati con l'ispirazione
dell'attenzione coltivata.

328

Se trovi un compagno sincero
che coltiva integrità e saggezza
supererai tutti i pericoli
in gioiosa e affettuosa compagnia.

329

Ma se non trovi
un amico sincero
che coltiva integrità e saggezza
allora, come un re che lascia
una terra conquistata
o un elefante che vaga solitario nella foresta,
procedi in solitudine.

330

Un'innocente vita solitaria
vissuta con agio
come il solitario elefante nella foresta
è meglio della vana
compagnia degli stolti.

331

La gioia sorge
dalla tempestiva compagnia di amici.
La gioia sorge
dall'aver poche esigenze.
La gioia sorge
dalla virtù accumulata alla fine di una vita.
La gioia sorge
dal vedere al di là della sofferenza.

332

La gioia sorge
dal servire equamente i propri genitori.
La gioia sorge
dal dare sostegno ai rinuncianti.
La gioia sorge
dall'onorare gli esseri risvegliati.

333

La gioia sorge
dal coltivare la virtù anche in vecchiaia.
La gioia sorge
dal coltivare una fede che ha fondamento.
La gioia sorge con la chiara visione.

La gioia sorge
dal rinunciare al male.

IL RINUNCIANTE

360

E' giusto disciplinare lo sguardo.
E' giusto disciplinare l'udito.
E' giusto disciplinare l'odorato.
E' giusto disciplinare la lingua.

361

E' giusto essere disciplinati nel corpo.
E' giusto essere disciplinati nella parola.
E' giusto essere disciplinati nella mente.
E' giusto essere disciplinati
in tutto.

Il rinunciante che disciplina
ogni suo aspetto realizza la libertà
dalla sofferenza.

362

Chi rettamente si disciplina
in tutte le azioni,
chi è raccolto,
appagato e gioisce
della contemplazione in solitudine:
questi è un rinunciante.

363

E' gradevole ascoltare
le parole di un rinunciante

saggio, non tronfio
la mente raccolta
la parola contenuta
e chiara nel significato.

364

Chi dimora nel Dhamma
chi nel Dhamma trova gioia
chi contempla il Dhamma
chi affida alla memoria il Dhamma
non perde la Via.

365

Lamentarsi della propria sorte
o invidiare i privilegi degli altri
ostacola la pace della mente.

366

Viceversa: contento
anche con poco
puro nel modo di vivere e vitale
sei da tutti tenuto in grande stima.

367

I veri rinuncianti
considerano l'interrezza di corpo e mente
non sfiorati da pensieri di "io" o "mio"
e privi di desiderio
per ciò che non possiedono.

368

Il rinunciante
che dimora nella gentilezza amorevole
con cuore devoto

all'insegnamento del Buddha
incontra pace, silenzio e beatitudine.

369

Vuota l'acqua dalla tua barca,
liberati dalle inquinanti passioni
della brama e dell'odio:
disincagliato salpa
verso la liberazione.

370

Chi ha disinnescato
i rozi attaccamenti
e gli attaccamenti sottili
chi coltiva le facoltà spirituali
scopre la libertà
dalla confusione.

371

Vigila!
Non trascurare la meditazione,
non permettere alla mente
di intrattenere pensieri sensuali,
guardati dall'inghiottire per distrazione
una palla di ferro rovente
per poi gridare:
"Perché soffro?".

372

La concentrazione non sorge
senza comprensione,
la comprensione non si affaccia
senza concentrazione.

Chi le conosce entrambe
si avvicina alla liberazione.

373

Una felicità che trascende la gioia ordinaria
conoscono i rinuncianti
che si ritirano in solitudine
con cuore tranquillo
e chiara comprensione della Via.

374

Quando i saggi dimorano
nella contemplazione
della natura impermanente
del corpo e della mente
e di tutta l'esistenza condizionata
provano gioia e contentezza
penetrando fino
a ciò che è intrinsecamente sicuro.

375-376

Questi sono i primi passi
nel cammino di un rinunciante:
regola in modo saggio le tue facoltà,
impegnati nel tirocinio,
appagati di quel che hai,
cerca la compagnia
di chi nutre la tua aspirazione
a praticare con entusiasmo gli insegnamenti.
La bellezza di un comportamento puro
genera pieno benessere

grazie alla completa
libertà dal rimorso.

377

Come i fiori appassiti cadono
dal gelsomino
lascia cadere
passione e odio.

378

Pacificato lo definisco
uno che è tranquillo nel corpo,
nella parola, nella mente
e si è purificato interamente
di tutte le ossessioni mondane.

379

Scruta te stesso.
Esamina te stesso.
Se fai saggia attenzione
nel valutare te stesso
vivrai con scioltezza.

380

Siamo noi la nostra protezione,
proprio noi siamo il nostro rifugio:
come potrebbe essere altrimenti?
Dunque con adeguata premura
prendiamoci cura di noi stessi.

381

Un monaco, una monaca che coltivi
un'attitudine gioiosa

e riponga piena
fiducia nella Via
incontra pace, silenzio, beatitudine.

382

Seppure giovane, un rinunciante
devoto alla Via con tutto se stesso
illumina il mondo
come la luna che sbuca dalle nuvole.

GRANDE ESSERE

383

Con impegno interrompi
la corrente del desiderio
e abbandona le passioni dei sensi;
riconoscendo i limiti
di tutto ciò che ha una forma
realizza l'increato.

384

Le catene di ogni schiavitù si spezzano
per chi vede chiaramente
e sa bene che siano
concentrazione e visione intuitiva.

385

Grande è l'essere
che non si ferma su questa sponda
né sull'altra
né su sponda alcuna.
Un essere così non è legato da nulla.

386

Grande è l'essere
che dimora con agio in solitudine,
il cuore libero
da macchia,
completato il cammino,
purificato da ogni tendenza coercitiva,
sveglio.

387

Di giorno brilla il sole
la luna brilla di notte.
Ma giorno e notte
risplende il Buddha
nella gloria della luce.

388

Un grande essere
è chi ha trasformato il male.
Contemplativo
è uno che vive in pace.
Rinunciante
è chi abbandona l'impurità.

389

La non rivalsa
è la caratteristica di un grande essere.
Egli non origina rabbia.
Se viene aggredito,
non fa parte della sua natura reagire.

390

La libertà dalla sofferenza è pari

alla libertà dall'intenzione
di causare dolore.
Non c'è vera grandezza
se non c'è dominio sulla rabbia.

391

Chi si astiene dal provocare sofferenza
attraverso il corpo, la parola e la mente
è un essere degno di rispetto.

392

Devozione e rispetto
è naturale offrire
a chi ci ha rivelato la Via.

393

Nessuno è da considerarsi
degnò di rispetto
a causa della sua nascita o della sua cultura
o di qualsiasi altra qualità esteriore.
E' la purezza,
la comprensione della verità
che decide di qualcuno il merito.

394

Ornamenti esteriori
e pensieri apparentemente spirituali
sono irrilevanti
se all'interno regna la confusione.

395

Non preoccuparsi
dell'aspetto esteriore

ma impegnarsi
intensamente e fermamente nella pratica
fanno la grandezza.

396

Nessuno è nobile
per eredità.
Nobiltà è ripulire se stessi
da tutti i veleni
e gli attaccamenti.

397

Chi si è liberato da ogni schiavitù
e ha raggiunto l'assenza di paura
chi è al di là degli attaccamenti
e delle corruzioni
lo riconosco come un grande essere.

398

Chiunque tagli i lacci dell'odio,
sciolga i nodi del desiderio,
distrugga le chiuse delle false opinioni,
spalanchi le porte dell'ignoranza
e guardi in faccia la verità,
lo riconosco come un essere grande.

399

La forza della pazienza
è la risorsa degli esseri nobili:
possono venire incatenati,
sopportare attacchi fisici e verbali
senza abbandonarsi alla rabbia.

400

Chi è libero dalla rabbia,
padrone di sé con naturalezza, virtuoso,
esperto nella pratica
ed è andato al di là della rinascita
lo chiamo un essere grande.

401

Come l'acqua scivola da una foglia di loto
i piaceri dei sensi
non aderiscono
a un grande essere.

402

Chi conosce la libertà
di aver abbandonato
il fardello dell'attaccamento
al corpo-mente
lo chiamo un grande essere.

403

Chi ha profonda saggezza
chi vede ciò che si accorda
e non si accorda con la Via
chi ha raggiunto
il picco del possibile
lo chiamo un grande essere.

404

Chi non è attaccato alla compagnia
sia di laici che di monaci
e vive libero da desideri

o ansie di qualsivoglia sicurezza
è un essere grande.

405

Chi ha rinunciato
all'uso della forza
nel rapporto con gli altri
deboli o forti che siano
chi non uccide
né dà motivo di essere ucciso
è da ritenere un grande essere.

406

Chi resta amichevole
fra gli ostili
in pace fra gli aggressivi
e non si aggrappa a ciò
da cui gli altri dipendono
è un essere grande.

407

Per un essere grande
passione e malevolenza
arroganza e presunzione
cadono
come un minuscolo seme cadrebbe
dalla punta di un ago.

408

Grande è colui
che dice la verità
che offre delicato incoraggiamento
che non polemizza con nessuno.

409

Le azioni di un essere grande sono pure.
Mai prende per sé
intenzionalmente
ciò che appartiene a un altro.

410

Il cuore di un essere grande è libero.
I grandi esseri non bramano più
le cose di questo mondo
o di un qualunque altro mondo.

411

Il cuore di un essere grande è libero.
Con accurata comprensione
che va oltre ogni dubbio
ha stabile accesso
alla terra della liberazione.

412

Grande è l'essere
che ha trasceso
i vincoli del bene e del male
che è purificato
e libero dal dolore.

413

L'essere libero
da ogni desiderio
come la luna in un cielo senza nuvole
puro, limpido e sereno
lo chiamo grande.

414

Ci sono esseri
che percorrono l'arduo sentiero
che passa per la rischiosa palude
delle passioni corrosive
attraversano l'oceano dell'illusione
l'oscurità dell'ignoranza
e vanno oltre.

Hanno come sostegno
la saggia contemplazione
come rifugio la libertà dal dubbio
sono liberati:
questi sono per me esseri grandi.

415

E' grande l'essere che
avendo messo un freno al desiderio
per il piacere dei sensi
vive la vita del senza casa
e ottiene la libertà
dal desiderio
e dall'incessante divenire.

416

E' grande l'essere che
avendo messo un freno alla smania di avere
vive la vita del senza casa
e ottiene la libertà
dalla smania di avere
e dall'incessante divenire.

417

E' grande l'essere che

vede in trasparenza le gioie ordinarie
come pure i piaceri sottili
per liberarsi dall' attaccamento.

418

Chi smette
di contrapporre il mi piace al non mi piace
chi si è acquietato
chi non è influenzato
dalle condizioni del mondo
lo chiamo un grande essere.

419

Grande è l'essere
che comprende pienamente
lo svanire e il sorgere degli esseri
che resta consapevole
non attaccato, sveglio
conscio in ogni momento
del saggio modo di agire.

420

Inconcepibile è la condizione
di un grande essere dopo la morte:
non resta traccia di passioni.
E' puro.

421

Chiunque viva libero
dalle abitudini ad attaccarsi
al passato, al presente o al futuro
senza nulla possedere
è un essere grande.

422

Un grande essere non conosce paura, come un toro,
nobile, forte, saggio, diligente
vede in trasparenza le illusioni
è limpido, vigile e sveglio.

423

Essenza di un grande essere
è comprendere ogni dimensione
dell'esistenza passata
vedere con precisione tutti i mondi
raggiungere la fine delle rinascite
conoscere con profonda chiarezza
tutto ciò che è da conoscere
liberare il cuore dall'ignoranza.

Allegato 2 -

DN 22: Maha-satipatthana Sutta - Il grande sermone sui fondamenti della presenza mentale

Traduzione in Inglese dalla versione Pâli di Thanissaro
Bhikkhu. Tradotto in italiano da Enzo Alfano. In
[https://www.canonepali.net/dn-22-maha-satipatthana-sutta-il-
grande-sermone-sui-fondamenti-della-presenza-mentale/](https://www.canonepali.net/dn-22-maha-satipatthana-sutta-il-grande-sermone-sui-fondamenti-della-presenza-mentale/)
Download 02/2024. V copyright note Allegato 3.

DN 22: Maha-satipatthana Sutta – Il grande sermone sui fondamenti della presenza mentale

Così ho sentito. Una volta il Benedetto soggiornava nel paese dei Kuru, in una città dei Kuru chiamata Kammasadhamma. Là il Benedetto si è rivolto ai monaci dicendo: “Monaci”. I monaci hanno risposto: “Signore”. Il Benedetto allora disse: ‘ I quattro fondamenti della presenza mentale sono il sentiero diretto per la purificazione degli esseri, per vincere la sofferenza e la pena, per liberarsi dal dolore e dall'angoscia, per realizzare il giusto metodo e raggiungere la liberazione. Quali quattro? Ecco: un monaco rimane concentrato presso il corpo sul corpo – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo; rimane concentrato presso le sensazioni sulle sensazioni – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo; rimane concentrato presso la mente sulla mente – instancabile , attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo; rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali – instancabile, attento e consapevole – avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo.

La contemplazione del corpo

“E come fa un monaco a rimanere concentrato presso il corpo sul corpo? “Un monaco – si reca in una foresta, ai piedi di un albero in un luogo isolato, siede incrociando le gambe, mantenendo il corpo eretto e applicando la piena attenzione.

Consapevole inspira, consapevole espira. Quando inspira lungamente è consapevole di inspirare lungamente; quando espira lungamente è consapevole di espirare lungamente; quando inspira brevemente, è consapevole di inspirare brevemente; quando espira brevemente è consapevole di espirare brevemente. Egli si esercita ad inspirare sperimentando l'intero corpo e ad espirare sperimentando l'intero corpo. Egli si esercita ad inspirare calmando l'attività corporea dell'inspirazione e ad espirare calmando l'attività corporea dell'espirazione.

Così come un abile vasaio o il suo apprendista facendo girare lungamente (la ruota) sa che la sta facendo girare lungamente, oppure facendo girare brevemente (la ruota) sa che la sta facendo girare brevemente. Così il monaco quando inspira lungamente è consapevole di inspirare lungamente, quando espira lungamente è consapevole di espirare lungamente, quando inspira brevemente è consapevole di inspirare brevemente e quando espira brevemente è consapevole di espirare brevemente. Egli si esercita ad inspirare calmando l'attività corporea dell'inspirazione e ad espirare calmando l'attività corporea dell'espirazione. In questo modo rimane concentrato presso il corpo interno sul corpo, o presso il corpo esterno sul corpo o interiormente e esteriormente presso il corpo. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere del corpo, o sul fenomeno del cessare del corpo o sui fenomeni del nascere e cessare del corpo. La sua consapevolezza che "esiste un corpo" viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e

di piena presenza mentale. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso il corpo sul corpo. “Inoltre: il monaco, quando cammina, è consapevole che sta camminando, quando è in piedi è consapevole che sta in piedi, quando è seduto è consapevole che sta seduto, quando è sdraiato è consapevole che sta sdraiato. In qualsiasi posizione sia il proprio corpo egli ne è consapevole. “Inoltre: il monaco è pienamente consapevole di ciò che sta facendo, quando viene e quando va; quando guarda e quando non guarda; quando si china e quando si distende; quando indossa l’abito e quando porta la scodella dell’elemosina; quando mangia e quando beve; quando mastica e quando gusta; quando defeca e quando urina; quando cammina o quando sta seduto; quando s’addormenta e quando si risveglia, quando parla e quando rimane in silenzio, egli è sempre pienamente consapevole. “Come se vi fosse un sacco, con due aperture una sopra e una sotto, pieno di vari tipi di grani – frumento, riso, fagioli verdi, fagioli nani, semi di sesamo, riso decorticato – e un uomo di buona vista, aprendolo, controllasse: “Questo è frumento. Questo è riso. Questi sono fagioli verdi. Questi sono fagioli nani. Questi sono semi di sesamo. Questo è riso decorticato”, così o monaci, un monaco contempla il proprio stesso corpo: dalle piante dei piedi verso l’alto e dalla cima della testa verso il basso, coperto dalla pelle e pieno di vari generi di cose impure: ‘in questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, tendini, ossa, midollo osseo, reni, cuore, fegato, pleura, milza, polmoni, stomaco, intestini, esofago, feci, bile, flegma, pus, sangue, sudore, grasso,

lacrime, siero, saliva, muco, liquido articolare, urina”.

“Come se un abile macellaio o il suo apprendista, dopo aver macellato una mucca, la dividesse a pezzi, così il monaco contempla il proprio stesso corpo in termini di elementi: ‘in questo corpo c’è l’elemento terra, l’elemento acqua, l’elemento fuoco e l’elemento aria.” “O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta – un giorno, due giorni, tre giorni – gonfio, livido, putrefatto, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile” “O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, divorato da corvi, avvoltoi, falchi, cani, iene e da altre specie di animali, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile”

“O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, ridotto ad uno scheletro dove carne e sangue sono dissolti, tenuto assieme solo dai tendini, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile”

“O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, uno scheletro senza più carne, con sangue sparso sulle ossa tenute assieme dai tendini, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile”

“O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, uno scheletro senza più sangue né carne con le ossa tenute

assieme dai tendini, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile"

"O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, ridotto ad un mucchio d'ossa non più tenute assieme dai tendini, sparse in tutte le direzioni: qui un osso della mano, là un osso del piede, della gamba, della coscia, dell'anca, una costola, una mandibola, denti e frammenti del cranio, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile"

"O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, di cui rimangono solo le ossa, bianche come le conchiglie, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile"

"O ancora, come se dovesse osservare un cadavere gettato in una fossa aperta, le cui ossa, dopo un anno, sono state ammucciate, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile"

"O ancora, come se dovesse vedere un cadavere gettato in una fossa aperta, ridotto ad ossa putrefatte e polverizzate, così il monaco contempla il proprio stesso corpo: uguale è la sua natura, uguale è il suo futuro, uguale è il suo destino inevitabile"

In questo modo rimane concentrato presso il corpo interno sul corpo, o presso il corpo esterno sul corpo o interiormente e esteriormente presso il corpo sul corpo. Oppure rimane concentrato sul fenomeno

del nascere del corpo, o sul fenomeno del cessare del corpo o sui fenomeni del nascere e cessare del corpo. La sua consapevolezza che "esiste un corpo" viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena presenza mentale. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso il corpo sul corpo.

La contemplazione delle sensazioni

E come fa un monaco a rimanere concentrato presso le sensazioni sulle sensazioni?

"Un monaco, quando prova una sensazione dolorosa, è consapevole di provare una sensazione dolorosa. Quando prova una sensazione piacevole, è consapevole di provare una sensazione piacevole. Quando prova una sensazione indifferente, è consapevole di provare una sensazione indifferente. Quando prova una sensazione dolorosa materiale, è consapevole di provare una sensazione dolorosa materiale. Quando prova una sensazione dolorosa non materiale, è consapevole di provare una sensazione dolorosa non materiale. Quando prova una sensazione piacevole materiale, è consapevole di provare una sensazione piacevole materiale. Quando prova una sensazione piacevole non materiale, è consapevole di provare una sensazione piacevole non materiale. Quando prova una sensazione indifferente materiale, è consapevole di provare una sensazione indifferente materiale. Quando prova una sensazione indifferente non materiale, è consapevole di provare una sensazione

indifferente non materiale. In questo modo rimane concentrato presso le sensazioni interne sulle sensazioni, o presso le sensazioni esterne sulle sensazioni o interiormente e esteriormente presso le sensazioni sulle sensazioni. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere delle sensazioni, o sul fenomeno del cessare delle sensazioni o sui fenomeni del nascere e cessare delle sensazioni. La sua consapevolezza che "esistono le sensazioni" viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso le sensazioni sulle sensazioni.

La consapevolezza della mente

E come fa un monaco a rimanere concentrato presso la mente sulla mente?

"Un monaco, quando nella mente vi è passione, è consapevole che nella mente c'è passione. Quando nella mente non vi è passione, è consapevole che nella mente non c'è passione. Quando nella mente vi è avversione, è consapevole che nella mente c'è avversione. Quando nella mente non vi è avversione, è consapevole che nella mente non c'è avversione. Quando nella mente vi è delusione, è consapevole che nella mente c'è delusione. Quando nella mente non vi è delusione, è consapevole che nella mente non c'è delusione. 'Quando la mente è limitata, è consapevole che la mente è limitata. Quando la mente è agitata, è consapevole che la mente è agitata. Quando la mente è esaltata, è consapevole che la mente è

esaltata. Quando la mente non è esaltata, è consapevole che la mente non è esaltata. Quando la mente è trascesa, è consapevole che la mente è trascesa. Quando la mente non è trascesa, è consapevole che la mente non è trascesa. Quando la mente è concentrata, è consapevole che la mente è concentrata. Quando la mente non è concentrata, è consapevole che la mente non è concentrata. Quando la mente è liberata, è consapevole che la mente è liberata. Quando la mente non è liberata, è consapevole che la mente non è liberata.

In questo modo rimane concentrato presso la mente interna sulla mente, o presso la mente esterna sulla mente o interiormente e esteriormente presso la mente sulla mente. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere della mente, o sul fenomeno del cessare della mente o sui fenomeni del nascere e cessare della mente. La sua consapevolezza che "esiste la mente" viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato sulla mente in essa e su essa.

La contemplazione degli oggetti mentali

E come fa un monaco a rimanere concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali?

" Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli. E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli? Quando in lui vi è

desiderio sensuale, un monaco è consapevole che 'vi è desiderio sensuale in me. O, quando in lui non vi è desiderio sensuale, è consapevole che 'non c'è desiderio sensuale in me. Egli è consapevole come nasca il desiderio sensuale non ancora nato. E' consapevole come il desiderio sensuale nato in lui venga abbandonato. Ed è consapevole come il desiderio sensuale – una volta abbandonato – non compaia più.

Così quando in lui sono presenti: malizia o pigrizia e torpore o ansia ed agitazione o dubbio o altri oggetti mentali; egli n'è consapevole.

In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che "esistono gli oggetti mentali" viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque ostacoli.

"Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell'attaccamento (khandha). E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell'attaccamento (khandha)?

Un monaco è consapevole che 'questa è la forma

(rupa), questa è la sua origine, questa è la sua cessazione.'

'queste sono le sensazioni (vedana), questa è la loro origine, questa è la loro cessazione.'

'questa è la percezione (sanna), questa è la sua origine, questa è la sua cessazione.';

'questi sono gli elementi condizionati (sankhara – pensiero discorsivo, volizione), questa è la loro origine, questa è la loro cessazione.';

'questa è la coscienza (vinnana), questa è la sua origine, questa è la sua cessazione.'; In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che "esistono gli oggetti mentali" viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai cinque aggregati dell'attaccamento (khandha). "Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai sei sensi della percezione, interni ed esterni. E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai sei sensi della percezione, interni ed esterni.

Un monaco conosce l'occhio, conosce le forme, conosce quei legami generati dal contatto tra

occhio e forme. Egli è consapevole come nascono questi legami non ancora nati. E' consapevole come questi legami nati in lui vengano abbandonati. Ed è consapevole come tali legami – una volta abbandonati – non compaiano più.

Così, conoscendo l'orecchio ed il suono; il naso e l'odore; la lingua ed il sapore; il corpo e le sensazioni fisiche come nascono questi legami generati dal contatto. E' consapevole come questi legami nati in lui vengano abbandonati. Ed è consapevole come tali legami – una volta abbandonati –non compaiano più. In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che “esistono gli oggetti mentali” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai sei sensi della percezione, interni ed esterni.

I sette fattori del Risveglio

“Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio. E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti

mentali in riferimento ai sette fattori del risveglio? Quando in lui è presente il fattore del risveglio della presenza mentale è consapevole che in lui vi è la presenza mentale come fattore del risveglio Oppure quando in lui non è presente il fattore del risveglio della presenza mentale è consapevole che in lui non c'è la presenza mentale come fattore del risveglio. Egli è consapevole come vi sia il nascere della presenza mentale – non ancora sorta – come fattore del risveglio. E è consapevole del completamento dello sviluppo della presenza mentale come fattore del risveglio, una volta che questa è sorta.

(La stessa formula è ripetuta per i rimanenti fattori del Risveglio: analisi della dottrina, persistenza, beatitudine, serenità, concentrazione ed equanimità.)

In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che “esistono gli oggetti mentali” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali, in riferimento ai sette fattori del risveglio.

Le Quattro Nobili Verità

” Un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento alle quattro nobili verità. E come un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali in riferimento alle quattro nobili verità? Egli conosce – attraverso l'esperienza presente – “Questo è il dolore..... Questa è l'origine del dolore..... Questa è la cessazione del dolore.....Questo è il sentiero che porta alla cessazione del dolore.....

(I) “E cos'è, o monaci, la nobile verità del dolore? La nascita è dolore, la vecchiaia è dolore, la morte è dolore, la sofferenza, le lamentazioni, il dolore fisico, l'angoscia e la disperazione sono dolore. Essere costretti al contatto con ciò che non si ama è dolore, essere separati da ciò che si ama è dolore. Non ottenere ciò che si desidera è dolore. In breve i cinque aggregati dell'attaccamento (khandha) sono dolore.

'E cos'è la nascita? Ogni nascita, il nascere, il discendere, il venire al mondo, l'uscire, l'apparire degli aggregati e acquisire la sfera dei sensi – di vari esseri in questo o quel gruppo di esseri – questo è chiamato nascita.

'E cos'è la vecchiaia? Ogni invecchiamento, la decadenza, la fragilità, la canizie, la rugosità, il declino della forza vitale, l'indebolimento delle facoltà di vari esseri in questo o quel gruppo di esseri, questo è chiamato vecchiaia.

'E cos'è la morte? Ogni decesso, la distruzione, la scomparsa, il morire, la morte, l'esaurimento del

proprio tempo, la distruzione degli aggregati, l'uscita dal corpo, l'interruzione delle facoltà vitali di vari esseri in questo o quel gruppo di esseri, questo è chiamato morte.

'E cos'è la sofferenza? Ciò che dispiace, l'afflizione, la tristezza, il dispiacere, il dolore interiore di chi soffre per la cattiva sorte, l'essere colpito da eventi dolorosi, questa è chiamata sofferenza.

"E cos'è la lamentazione? Ogni pianto, l'addolorarsi, il grido, le lacrime, il piangere, il lamento di chiunque soffra per la cattiva sorte, colpito da eventi dolorosi, questa è chiamata lamentazione.

"E cos'è il dolore fisico? Ogni dolore che colpisce il corpo, disagio, dolore e stress causati dal contatto fisico, questo è chiamato dolore fisico.

"E cos'è l'angoscia? Ogni dolore psichico, disagio mentale, dolore e stress che nascono dal contatto con la mente, questa è chiamata angoscia.

"E cos'è la disperazione? Ogni depressione, la disperazione di chiunque soffra per la cattiva sorte, colpito da eventi dolorosi, questa è chiamata disperazione.

"E perché è doloroso essere costretti al contatto con ciò che non si ama? Quando uno è soggetto a visioni, suoni, odori, sapori o sensazioni tattili indesiderabili, sgradevoli, ripugnanti. Oppure quando ha contatti, connessioni, relazioni, interazioni con quelli che gli augurano malattie, che desiderano il suo male, il suo disagio, la sua schiavitù. Questo è chiamato dolore causato dal contatto con ciò che non si ama.

"E perché è doloroso essere separati da ciò che si ama? Quando uno è privato delle visioni, suoni,

odori, sapori o sensazioni tattili desiderabili, gradevoli, attraenti. Oppure quando non ha contatti, connessioni, relazioni, interazioni con quelli che desiderano il suo bene, il suo benessere, il suo agio, la sua libertà dalla schiavitù. Separato da madre, padre, fratelli, sorelle, amici, compagni o parenti. Questo è chiamato dolore causato dalla separazione da ciò che si ama.

“E perché è doloroso non ottenere ciò che si desidera? Per le creature soggette alla nascita nasce il desiderio ” se si potesse non essere più soggetti alla nascita, se si potesse non nascere più”. Ma questo con il desiderio non può essere raggiunto. Questo è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera. Per le creature soggette alla vecchiaia Alla malattia.... alla morte alla sofferenzaalla lamentazione al dolore fisicoall'angoscia alla disperazione nasce il desiderio “se si potesse non essere più soggetti alla disperazione, se si potesse non disperarci più”. Ma questo con il desiderio non può essere raggiunto. Questo è il dolore che consiste nel non ottenere ciò che si desidera. “E quali sono i cinque aggregati dell'attaccamento (khandha) che, in breve, sono dolore? La forma (rupa), le sensazioni (vedana), la percezione (sanna), gli elementi condizionati (sankhara – pensiero discorsivo, volizione), la coscienza (vinnana). Questi sono chiamati i cinque aggregati dell'attaccamento che – in breve – sono dolore.

“Questa è chiamata la nobile verità del dolore.

(II) “E cos'è, o monaci, la nobile verità dell'origine del dolore? Il desiderio di ulteriori nascite, accompagnato dalla passione e dal piacere,

goduto qui e là – come il desiderio di piaceri sensuali, il desiderio di essere, il desiderio di non essere.

“E dove nasce questo desiderio quando nasce? E dove si stabilisce quando si stabilisce? In tutto quello che è gradevole e attraente in termini mondani: è qui che il desiderio nasce quando nasce ed è qui che si stabilisce quando si stabilisce.

“E cos'è gradevole e attraente in termini mondani? L'occhio conduce a ciò che è gradevole e attraente in termini mondani: qui è dove nasce questo desiderio quando nasce. Qui si stabilisce quando si stabilisce. L'orecchioIl nasoLa linguaIl corpoLa menteLa forma Il suonoIl profumo Il saporeIl contatto fisico Le idee

La coscienza visiva La coscienza uditivaLa coscienza olfattivaLa coscienza gustativaLa coscienza fisicaLa coscienza mentale

Il contatto visivo Il contatto uditivoIl contatto olfattivo Il contatto gustativo Il contatto fisicoIl contatto mentale La sensazione nata dal contatto visivo La sensazione nata dal contatto uditivoLa sensazione nata dal contatto olfattivo La sensazione nata dal contatto gustativoLa sensazione nata dal contatto fisico La sensazione nata dal contatto mentale

La percezione della forma La percezione del suonoLa percezione del profumoLa percezione del saporeLa percezione del

contatto fisico La percezione delle idee

La valutazione della forma La valutazione del suono La valutazione del profumo La valutazione del saporeLa valutazione del contatto fisicoLa valutazione delle idee

Il desiderio della forma Il desiderio del suono Il desiderio del profumo Il desiderio del sapore Il desiderio del contatto fisicoIl desiderio delle idee

Il pensiero sostenuto rivolto alla forma Il pensiero sostenuto rivolto al suono Il pensiero sostenuto rivolto al profumo Il pensiero sostenuto rivolto al sapore

Il pensiero sostenuto rivolto al contatto fisico Il pensiero sostenuto rivolto al idee....La ricerca della formaLa ricerca del suonoLa ricerca del profumoLa ricerca del sapore La ricerca del contatto fisicoLa ricerca delle idee

Questa è chiamata la nobile verità dell'origine del dolore.

(III) "E cos'è, o monaci la nobile verità della cessazione del dolore? La scomparsa e la cessazione senza residui, la rinuncia, l'abbandono, la liberazione, il lasciar andare questo desiderio.

"E dove, quando viene abbandonato, questo desiderio è abbandonato? E quando – essendo cessato – esso cessa? In tutto ciò che è gradevole e attraente in termini mondani: qui è dove questo desiderio è abbandonato, quando viene

abbandonato. Qui cessa, quando cessa.

“E cos'è gradevole e attraente in termini mondani?
L'occhio conduce a ciò che è gradevole e
attraente in termini mondani: qui è dove questo
desiderio è abbandonato, quando viene
abbandonato. Qui cessa, quando cessa.

L'orecchioIl nasoLa lingua Il corpo
La mente

La formaIl suono Il profumo Il sapore
Il contatto fisicoLe idee ..

La coscienza visiva La coscienzaLa
coscienza olfattivaLa coscienza gustativa
La coscienzaLa coscienza

Il contatto visivo..... Il contatto uditivo..... Il
contatto olfattivo.....Il contatto gustativo.....

Il contatto fisico..... Il contatto mentale.....

La sensazione nata dal contatto visivo La
sensazione nata dal contatto uditivoLa
sensazione nata dal contatto olfattivo La
sensazione nata dal contatto gustativoLa
sensazione nata dal contatto fisico La sensazione
nata dal contatto mentale

La percezione della forma La percezione del
suonoLa percezione del profumoLa
percezione del saporeLa percezione del
contatto fisico La percezione delle idee

La valutazione della forma La valutazione del suono La valutazione del profumo La valutazione del saporeLa valutazione del contatto fisicoLa valutazione delle idee

Il desiderio della forma Il desiderio del suono Il desiderio del profumo Il desiderio del sapore Il desiderio del contatto fisicoIl desiderio delle idee

Il pensiero sostenuto rivolto alla forma Il pensiero sostenuto rivolto al suono Il pensiero sostenuto rivolto al profumo Il pensiero sostenuto rivolto al sapore

Il pensiero sostenuto rivolto al contatto fisico Il pensiero sostenuto rivolto al idee.....

La ricerca della formaLa ricerca del suonoLa ricerca del profumoLa ricerca del sapore La ricerca del contatto fisicoLa ricerca delle idee

Questa è chiamata la nobile verità della cessazione del dolore.

(IV) “E cos'è o monaci la nobile verità del sentiero che porta alla cessazione del dolore? Il nobile ottuplice sentiero: retto pensiero, retta intenzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

“E cos'è il retto pensiero? La conoscenza delle quattro nobili verità: conoscenza del dolore, dell'origine del dolore, della cessazione del dolore,

del sentiero che porta alla cessazione del dolore: questo è chiamato retto pensiero.

“E cos'è la retta intenzione? Aspirare alla rinuncia, a liberarsi dalla malevolenza, a non nuocere: questa è chiamata retta intenzione.

“E cos'è la retta parola? Astenersi dal mentire, da parole che dividono, da parole che feriscono e da chiacchiere: questa è chiamata retta parola.

“E cos'è la retta azione? Astenersi dall'uccidere, dal rubare, da una condotta sessuale illecita, dall'uso di intossicanti.

“E cosa sono i retti mezzi di sostentamento? Quando un discepolo del Nobile, avendo abbandonato la propria vita disonesta, si mantiene grazie a retti mezzi di sostentamento: questi sono chiamati retti mezzi di sostentamento.

“E cos'è il retto sforzo? Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di evitare il sorgere di elementi nocivi e non utili, che non sono ancora sorti.

Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di abbandonare gli elementi nocivi e non utili, che sono sorti.

Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di far sorgere elementi utili, che non sono ancora sorti.

Quando un monaco esprime il desiderio, il tentativo, sviluppa la persistenza, mantiene la sua intenzione di mantenere, non confondere, aumentare, completare, sviluppare e culminare gli elementi utili che sono sorti: questo è chiamato retto sforzo.

“E cos'è la retta consapevolezza? Quando un

monaco rimanendo concentrato sul corpo in esso e su esso – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sulle sensazioni in esse e su esse – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sulla mente in essa e su essa – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sugli oggetti mentali in essi e su essi – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo.

“E cos'è la retta concentrazione? Vi è il caso in cui un monaco – tranquillo, al riparo dalle passioni sensuali e dagli elementi mentali nocivi – entra e rimane nel primo jhana, costituito da beatitudine e piacere, sorti dal distacco, accompagnati dal pensiero sostenuto e dalla valutazione (critica). Rendendo stabile il pensiero sostenuto e la valutazione (critica) egli entra e rimane nel secondo jhana, costituito da beatitudine e piacere, sorti dalla composizione e unificazione della mente, libera dal pensiero sostenuto e dalla valutazione (critica). Con il cessare della beatitudine egli rimane equanime, consapevole e attento, fisicamente sensibile al piacere. Egli entra e rimane nel terzo jhana, del quale i Nobili dicono: “Equanime e consapevole egli ha una piacevole dimora”. Abbandonando il piacere e il dolore – con il primo dissolversi di gioia e preoccupazione – egli entra e rimane nel quarto jhana, costituito dalla pura equanimità e consapevolezza, priva di piacere e dolore. Questa è chiamata retta concentrazione.

Questa è chiamata nobile verità del sentiero della pratica che porta alla cessazione del dolore.

In questo modo rimane concentrato presso gli oggetti mentali interni sugli oggetti mentali, o presso gli oggetti mentali esterni sugli oggetti mentali o interiormente e esteriormente presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali. Oppure rimane concentrato sul fenomeno del nascere degli oggetti mentali, o sul fenomeno del cessare degli oggetti mentali o sui fenomeni del nascere e cessare degli oggetti mentali. La sua consapevolezza che "esistono gli oggetti mentali" viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo. Così un monaco rimane concentrato presso gli oggetti mentali sugli oggetti mentali, in riferimento alle quattro nobili verità.

Allegato 3

Note sul copyright



Snp 1.8:

Karaniya Metta Sutta L'amore universale

Traduzione in Inglese dalla versione Pāli di Thanissaro
Bhikkhu. Tradotto in italiano da Enzo Alfano.in
[https://www.canonepali.net/snp-1-8-karaniya-metta-sutta-
lamore-universale/](https://www.canonepali.net/snp-1-8-karaniya-metta-sutta-lamore-universale/)

: Tutti i contenuti del presente sito – salvo dove diversamente specificato – sono offerti liberamente. Nessun prezzo da pagare,

nessuna pubblicità, nessuna donazione suggerita, nessuna iscrizione, nessun vincolo. Questo è distribuire il Dhamma in linea con il Dhamma, in linea con il pensiero del Buddha stesso che ha spiegato in che modo devono essere offerti i suoi insegnamenti. In <https://www.canonepali.net/il-buddhismo/copyright/> - download 02/2024

Il Dhammapada

Libera traduzione in inglese di Ajahn Munindo.

Traduzione in italiano di Chandra Candiani.

In <https://www.canonepali.net/wp-content/uploads/2020/09/dhammapada.pdf>

Nota de copyright: Tutti i contenuti del presente sito – salvo dove diversamente specificato – sono offerti liberamente. Nessun prezzo da pagare, nessuna pubblicità, nessuna donazione suggerita, nessuna iscrizione, nessun vincolo. Questo è distribuire il Dhamma in linea con il Dhamma, in linea con il pensiero del Buddha stesso che ha spiegato in che modo devono essere offerti i suoi insegnamenti. In <https://www.canonepali.net/il-buddhismo/copyright/> - download 02/2024

DN 22: Maha-satipatthana Sutta - Il grande sermone sui fondamenti della presenza mentale

Traduzione in Inglese dalla versione Pâli di Thanissaro
Bhikkhu. Tradotto in italiano da Enzo Alfano. In

<https://www.canonepali.net/dn-22-maha-satipatthana-sutta-il-grande-sermone-sui-fondamenti-della-presenza-mentale/>
Download 02/2024. V copyright note Allegato 3.

Nota de copyright: Tutti i contenuti del presente sito – salvo dove diversamente specificato – sono offerti liberamente. Nessun prezzo

da pagare, nessuna pubblicità, nessuna donazione suggerita, nessuna iscrizione, nessun vincolo. Questo è distribuire il Dhamma in linea con il Dhamma, in linea con il pensiero del Buddha stesso che ha spiegato in che modo devono essere offerti i suoi insegnamenti. In <https://www.canonepali.net/il-buddhismo/copyright/> - download 02/2024

Allegato 4

Bibliografia

Abe Ryūichi , *Weaving of Mantra* (New York: Columbia University Press, 1999).

Ambros , Barbara R. *Women in Japanese Religions* (New York: New York University Press, 2015).

Aris, Michael. *Hidden Treasures and Secret Lives* (London: Routledge, 1989 ; Indian edition: Delhi: Motilal Banarsidass, 1988).

ASen, // *Asoka's Edicts* //. Calcutta, 1956

Asian Studies, 2 (2), 61-82. Retrieved March 11, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/40860203>

Benn, James. *Burning for the Buddha* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2007).

Bennett, AAG - *Long Discourses of the Buddha*, tr Bombay, 1964; 1-16

Beyer, Stephan. *The Cult of Tara. Magic and Ritual in Tibet*

(Berkeley: University of California Press, 1978). Bhandarkar R.,

// *Asoka* //. Calcutta, 1955

Bodhi, and Buddha. In *the Buddhas Words: an Anthology of Discourses from the Pāli Canon*. Wisdom Publications, 2015, pp. iv – xv; 1–5; 43-78; 373–384.

Bodhi, Bhikkhu (2005). In *the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Boston: Wisdom Publications. ISBN *Buddhism and the Spirit Cults in Northeast Thailand*

(Cambridge: CUP, 1970).

Bullitt, John T. (2005). *Dhamma*. Retrieved 2007-11-08 from "Access to Insight" at

<http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/index.html> .

Burma Pitaka Association, en Suttas from Digha Nikaya, Rangoon, 1984; 1, 2, 9, 15, 16, 22, 26, 28-9, 31

Buswell, Robert E., *The Zen Monastic Experience* (Princeton: Princeton University Press, 1992).

Cabezón, José, *Sexuality in Classical South Asian Buddhism* (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2017).

Campany, Robert Ford. "On the Very Idea of Religions (in the Modern West and in Early Medieval China)." *History of Religions* 42 (2003), pp.287-319.

Chen, Kenneth. *Buddhism in China. A Historical Survey* (Princeton: Princeton University Press, 1972).

Chinese Buddhism. A Thematic History (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2020).

Collins, Steven. *Selfless Persons* (Cambridge: Cambridge University Press, 1982).

Coogan, Michael D. (ed.) (2003). *The Illustrated Guide to World Religions*. Oxford University Press. ISBN 1-84483-125-6 .

Dalton, Jacob. *The Taming of the Demons: Violence and Liberation in Tibetan Buddhism* (New Haven: Yale University Press, 2013).

Dauids, Rhys *The Buddha's Philosophy of Man*, tr, rev Trevor Ling, Everyman, out of print; 10 suttas including 2, 16, 22, 31

Davidson, Ronald M. *Indian Esoteric Buddhism: A Social History of the Tantric Movement* (New York: Columbia University Press, 2002).

Davidson, Ronald M. *Tibetan Renaissance: Tantric*

Buddhism in the Rebirth of Tibetan Culture (New York: Columbia University Press, 2005)

Dhammananda, K. Sri (1964). *What the Buddhist Believe* (PDF). Buddhist Mission Society of Malaysia. ISBN 983-40071-1-6

Dhammiko, Bhikkhu - [MAHATHERA, Nyanatiloka. *The Word of the Buddha* . Translation of. Portugal: Theravada Buddhist Monastery, 2013. p. 25-54.

Dobbins , James. *Jōdo Shinshū : Shin Buddhism in medieval Japan* (Bloomington : Indian, University Press, 1989).

Dreyfus, George. *The Sound of Two Hands Clapping* (Berkeley: University of California Press, 2003).

Dunne , John D. *Foundations of Dharmakīrti's Philosophy* (Boston: Wisdom Publications, 2004).

Eubanks, Charlotte D. *Miracles of Book and Body: Buddhist Textual Culture and Medieval Japan* . Berkeley: University of California Press, 2011).

Farmer, Edward L., et al. *Comparative History of Civilizations in Asia*. Westview, 1986, pp. 82-91; 100-106. (PDF)

Faure, Bernard. "Bodhidharma as Textual and Religious Paradigm," *History of Religions* , Vol.25, No.3 (1986), pp.187-198 .

Gellner, David N. *Monk, Householder, and Tantric Priest: Newar Buddhism and its Hierarchy of Ritual* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992).

Gernet, Jacques. *Buddhism in Chinese Society. An Economic History from the Fifth to the Tenth Centuries* (Columbia University Press, 1995).

Gethin, Rupert (1998). *Foundations of Buddhism* . Oxford University Press. ISBN 0-19-289223-1 .

Gethin, Rupert. *The Foundations of Buddhism* (Oxford: Oxford University Press, 1988).

Gimello, Robert M. "Random Reflections on the 'Sinicization' of Buddhism," *Society for the Study of Chinese Religions Bulletin* vol.5 (1978), pp.52-89.

Groner, Paul, *Saicho: The Establishment of the Japanese Tendai School* (Berkeley: Center for South and Southeast Asian Studies, University of California / Institute of Buddhist Studies, 1984 or Honolulu: University of Hawai'i Press, 2000).

Gunaratana, Bhante Henepola (2002). *Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications. ISBN 0-86171-321-4

Gyatso, Janet. *Apparitions of the Self: The Secret Autobiographies of a Tibetan Visionary* (Princeton: Princeton University Press, 2998).

Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices* (2nd edition: Cambridge: Cambridge University Press, 2012).

Hirakawa, Akira. *A History of Indian Buddhism* , Paul Groner, trans. (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1990).

Jacoby, Sarah. *Love and Liberation: Autobiographical Writings of the Tibetan Buddhist Visionary Sera Khandro* (New York: Columbia University Press, 2015).

Jaffe, Richard. *Neither Monk Nor Layman: Clerical Marriage in Modern Japanese Buddhism* (Princeton: Princeton University Press, 2001).

Kapstein, Matthew T. *The Tibetan Assimilation of Buddhism. Conversion, Contestation, and Memory* (Oxford: Oxford University Press, 2000).

Kieschnick, John. *The Impact of Buddhism on Chinese Material Culture* (Princeton University Press, 2003).

La Trobe University (nd), "Pali Canon Online Database," online search engine of the Sri Lanka Tripitaka Project's (SLTP) Pali Canon. Retrieved 2007-11-12 at <https://web.archive.org/web/20070927001234/http://www.chaf.lib.latrobe.edu.au/dcd/pali.htm>.

LaFleur, William R. : *The Karma of Words. Buddhism and the Literary Arts in Medieval Japan* (Berkeley: University of California Press, 1983).

Lamotte, Étienne. *History of Indian Buddhism*, Sara Boin, trans. (Louvain-la-Neuve: Institut Orientaliste, 1988).

Linrothe, Rob. *Ruthless Compassion: Wrathful Deities in Early Indo-Tibetan Esoteric Buddhist Art* (Boston: Shambhala, 1999).

Lowe, Bryan D. *Ritualized Writing: Buddhist Practice and Scriptural Cultures in Ancient Japan* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2016)

Lowenstein, Tom (1996). *The vision of the Buddha*. Duncan Baird Publishers. ISBN 1-903296-91-9.

McDaniel, Justin. *The Lovelorn Ghost and the Magical Monk: Practicing Buddhism in Modern Thailand* (New York, Columbia University Press, 2011).

McRae, John R. *Seeing Through Zen. Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism* (Berkeley: University of California Press, 2003).

Mookerji, // Asoka //. Delhi, 1962

Ñā ṇ amoli, Bhikkhu (trans.) & Bodhi, Bhikkhu (ed.) (2001). *The Middle-Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications. ISBN 0-

86171-072-X .

Nelson, John. *Experimental Buddhism: Innovation and Activism in Contemporary Japan* . Honolulu: University of Hawai'i Press, 2013)

Nyanatiloka (1980). *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society . ISBN 955-24-0019-8 . Retrieved 2007-11-10 from "BuddhaSasana" at http://www.budsas.org/ebud/bud-dict/dic_idx.htm .

Ortner, Sherry. *Sherpas Through Their Rituals* (Princeton: Princeton University Press, 1989).

Powers, John. *Introduction to Tibetan Buddhism*. Snow Lion, an Imprint of Shambhala Publications, Inc., 2007, pp. 31-61. (Find a copy in a library near you)

Rambelli, Fabio. *Buddhist Materiality: A Cultural History of Objects in Japanese Buddhism* (Stanford: Stanford University Press, 2007).

Reader, Ian and George Joji Tanabe . *Practically Religious: Worldly Benefits and the Common Religion of Japan* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1998).

Reader, Ian: *Religion in Contemporary Japan* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1991).

Reynolds, F. (1985). THERAVADA BUDDHISM AND ECONOMIC ORDER. *Crossroads: An Interdisciplinary Journal of Southeast*

Rhys Davids,. - *Dialogues of the Buddha*,, 1899–1921, 3 volumes, Pali Text Society , Vol. 1 , Vol. 2 , Vol. 3 .

Rhys Davids, TW & William Stede (eds.) (1921–25). *The Pali Text Society's Pali–English Dictionary*. Chipstead: Pali Text Society . A general online search engine for the PED is available at <http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/> .

Right thoughts at the last moment: Buddhism and

practices deathbed in early medieval Japan (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2016)

Samuel, Geoffrey. *Civilized Shamans: Buddhism in Tibetan Societies* (Washington: Smithsonian, 1993).

Schopen, Gregory. *Bones, Stones, and Buddhist Monks: Collected Papers on the Archeology, Epigraphy, and Texts of Monastic Buddhism in India* (Honolulu University of Hawai'i Press, 1997). **or** *Buddhist Monks and Business Matters: Still More Papers on Monastic Buddhism in India* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2004).

Seneviratne, HL *The Work of Kings: The New Buddhism in Sri Lanka* (Chicago: University of Chicago Press, 1999).

Sharf, Robert H. "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience." *Numen*, vol.42, no.3 (1985), pp.228- 283.

Shen, Hsueh-man. *Authentic Replicas. Buddhist Art in Medieval China* (Hawaii: University of Hawaii Press, 2019).

Sircar DC, // *Inscriptions of Asoka* //. Delhi, 1957

Snellgrove, David. *Indo-Tibetan Buddhism: Indian Buddhists and Their Tibetan Successors* (1 vol. Ed., London: Serindia, 1987 ; 2 vol. Ed., Boston: Shambhala, 1987).

Spiro, Melford. *Burmese Supernaturalism* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1967).

Stone, Jacqueline. *Original Enlightenment and the Transformation of Medieval Japanese Buddhism* (Princeton: Princeton University Press, 1999)

Strong, John. *Buddhisms: An Introduction* (London: Oneworld Publications, 2015).

Strong, John. *Relics of the Buddha* (Princeton: Princeton University Press, 2004).

Sujato , Bhikkhu -The Long Discourses ,, 2018, published online at SuttaCentral and released into the public domain .

Tambiah, Stanley. *World Conqueror and World Renouncer* (Cambridge: CUP, 1976).

Tamura, Yoshiro *Japanese Buddhism: A Cultural History* (Kosei Publishing Company, 2001).

Teiser, Stephen F. *The Ghost Festival in Medieval China* (Princeton: Princeton University Press, 1988).

Thanissaro Bhikkhu (trans.) (1997). *Samaññaphala Sutta: The Fruits of the Contemplative Life (DN 2)*. Retrieved 2007-11-11 from "Access to Insight" at <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.02.0.tha.n.html> .

Thanissaro, Bhikkhu (trans.) (1998). *Kutthi Sutta: The Leper (Ud. 5.3)*. Retrieved 2007-11-12 from "Access to Insight" at <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.5.03.than.html> .

The Buddhist Saints of the Forest and the Cult of Amulets (Cambridge: CUP, 1984).

The Seneviratna (editor), // *King Asoka and Buddhism* //. Kandy . 1993.

The Rhetoric of Immediacy. A Cultural Critique of Chan / Zen Buddhism (Princeton: Princeton, University Press, 1991).

Thurman, Robert AF (translator) (1976). *Holy Teaching of Vimalakirti: Mahayana Scripture* . Pennsylvania State University Press. ISBN 0-271-00601-3 .

Walpola Rahula (1974), *What the Buddha Taught* , Grove Press ISBN 0-8021-3031-3 .

Walshe Maurice, *Thus Have I Heard: the Long Discourses of the Buddha*, three Wisdom Pubs, 1987; later reissued under the original subtitle; ISBN 0-86171-103-3

Walshe, Maurice (1995). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publications. ISBN 0-86171-103-3.

Warder, Anthony Kennedy. *Indian Buddhism*. Motilal Banarsidass, 2008, pp. 1-25; 27-79. (Find a copy in a library near you)

Wedemeyer, Christian. *Making Sense of Tantric Buddhism: History, Semiology, and Transgression in the Indian Traditions* (New York: Columbia University Press, 2012).

Welch, Holmes. *The Practice of Chinese Buddhism* (Cambridge Mass: Harvard University Press, 1967).

Westerhoff, Jan. *The Golden Age of Indian Buddhist Philosophy* (Oxford: Oxford University Press, 2018).

Williams, Duncan Ryūken. *The other Side of Zen: A Social History of Sōtō Zen Buddhism in Tokugawa Japan* (Princeton / Oxford: Princeton University Press, 2005).

Williams, Paul with Anthony Tribe and Alexander Wynne. *Buddhist Thought* (London: Routledge, 2013).

Williams, Paul. *Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations* (2nd ed., London: Routledge, 2008).

Yamamoto, Kosho (translation), revised and edited by Dr. Tony Page. *The Mahayana Mahaparinirvana Sutra* . (Nirvana Publications 1999-2000).

Yin Shun , Yeung H. Wing (translator) (1998), *The Way to Buddhahood: Instructions from a Modern Chinese Master*, Wisdom Publications ISBN 0-86171-133-5 .

Yü, Chün-fang. *Kuan-yin. The Chinese Transformation of Avalokiteśvara* (New York: Columbia University Press, 2001).

Zürcher, Erik. *The Buddhist Conquest of China. The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China* (Leiden: EJ Brill, 1972).