Il Nobile Sentiero per il Risveglio e i fondamenti della pratica buddhista

prof.ssa Emanuela Magno

Dharma Academy

La via di mezzo come ottuplice sentiero

Conoscenza

Moralità

Assorbimento meditativo

Ultima Nobile Verità: la Via. La via di mezzo che è l'Ottuplice Sentiero nei testi viene presentato attraverso tre macro aree: la conoscenza, la condotta morale, la dimensione pratica e la pratica meditativa.

paññā (scr. prajñā)	samma diṭṭhi (s. samyag-dṛṣṭi) sammā saṃkappa (s. samyak-saṃkalpa)	**RETTA VISIONE** Delle nobili verità e dell'anattā **RETTA INTENZIONE** - Non attaccamento alle sensazioni, opinioni, regole, riti, e alla credenza nel sé - Benevolenza (*metta*) verso tutti gli esseri - Non-violenza o in-nocenza (*ahimsa*)
sīla (scr. śīla)	sammā vācā (s. samyag-vāc)	**RETTA PAROLA** Evitare chiacchiera e pettegolezzo, ingiurie, maldicenze e calunnie, menzogne
	sammā kammanta (s. samyak-karma-anta)	**RETTA AZIONE** Non uccidere, non prendere ciò che non è dato, non avere rapporti sessuali illeciti, non offendere, non assumere sostanze inebrianti
	samma ājiva (s. samyag-ājiva)	**RETTA SUSSISTENZA** Evitare caccia, macellazione, commercio di armi
samādhi	samma vāyāma (s. samyag-vīrya)	**RETTO SFORZO** - Prevenire ed eliminare l'insorgere di stati mentali negativi - Far insorgere e sviluppare stati mentali positivi
	sammā sati (s. samyak-smṛti)	**RETTA PRESENZA MENTALE** Al corpo, alle sensazioni ed emozioni, all'attività mentale, ai contenuti mentali
	samma samādhi (s. samyak-samādhi)	**RETTA CONCENTRAZIONE** 1.Separazione dai fattori nocivi (attaccamento, illusione, avversione) 2.Stabilizzazione (calma, gioia, benessere) 3.Equanimità (*upekkhā*) 4.Consolidamento di equanimità e attenzione

Qui vedete lo schema che riporta la scansione di tutti i membri dell'Ottuplice Sentiero:

Retta Visione

Retta Intenzione

Retta Parola

Retta Azione

Retta Sussistenza

Retto Sforzo

Retta Presenza Mentale

Retta Concentrazione

Le prime due stazioni: la retta visione e la retta intenzione fanno riferimento a questa area della conoscenza, di Prajñā. Una conoscenza che, naturalmente, non è assimilabile a una conoscenza di tipo intellettuale. Ma è una conoscenza che va al di là della dimensione intellettuale: una conoscenza integrale e trasformativa che quindi coinvolge un intero apparato psico-fisico nell'esperienza conoscitiva. Un tipo di conoscenza che implica il superamento della dimensione dualistica soggetto-oggetto. All'interno di questa dimensione conoscitiva che è Prajñā, si collocano la retta visione e la retta intenzione. La Retta Visione è naturalmente la visione trasparente delle Nobili Verità di cui abbiamo parlato e dell'anattā, cioè dell'insostanzialità. Una retta visione che si collega direttamente alla retta intenzione. Una retta intenzione, che è, innanzitutto, non attaccamento o non appropriazione. Non attaccamento alle sensazioni, ma anche alle opinioni, alle regole, ai riti e alla credenza nel Sé, nell'atman.
La Retta Intenzione è caratterizzata dalla benevolenza verso tutti gli esseri, che deriva direttamente dalla comprensione e dalla visione delle Nobili Verità e dell'insostanzianità e, altra conseguenza diretta di questa visione trasparente delle cose tali quali sono, è la non violenza, o più propriamente innocenza, cioè l'attitudine al non nuocere. All'interno della rubrica che va sotto il nome di Śīla, in sanscrito Shila cioè la moralità (l'apparato morale), rientrano la Retta Parola, la Retta Azione e la Retta Sussistenza che sono strettamente legate alla dimensione disciplinare della comunità monastica del Saṅgha.
La Retta Parola implica evitare la chiacchiera, il pettegolezzo, le ingiurie, le maldicenze, le calunnie e le menzogne. All'interno della Retta Azione stanno i precetti fondamentali che sono cinque per la comunità laica, dieci per i monaci: non uccidere, non prendere ciò che non è dato, non avere rapporti sessuali illeciti, non offendere, non assumere sostanze inebrianti.
Sempre all'interno della stessa rubrica, rientra la Retta Sussistenza: evitare caccia, macellazione, commercio di armi.
L'ultima rubrica è quella che va sotto la definizione generale di Samādhi, che è anche lo specifico nome dell'ultimo dell'ultima tappa dell'Ottuplice Sentiero, indica la pratica, in generale meditativa, fatta di Retto Sforzo, Retta Presenza Mental e Retta Concentrazione. Il Retto Sforzo che è orientato a prevenire ed eliminare l'insorgere di stati mentali negativi e orientato a far insorgere, quindi a promuovere e a sviluppare gli stati mentali positivi.
La Retta Presenza Mentale, la Sati, assolutamente fondamentale, che è una presenza al corpo, alle sensazioni e alle emozioni e, soprattutto, all'attività mentale, ai contenuti della mente.
Infine, Samādhi, la retta concentrazione che implica una separazione dai fattori nocivi, dagli impedimenti che sono: l'attaccamento, l'illusione e l'avversione. Samādhi implica la stabilizzazione, calma, gioia, benessere e l'equanimità. Per giungere al consolidamento finale di equanimità e attenzione.

Le qualità morali da coltivare
Le «dimore divine»
brahmavihārā

maitrī (p. mettā): benevolenza, amore senza discriminazione

karuṇā: compassione

muditā: con-gioire, gioia altruistica

upekṣā: (p. upekkha) equanimità, imparzialità

(cfr. Brahmavihārā sutta, Aṅguttaranikāya, X)

Le qualità morali da coltivare, Le «dimore divine» brahmavihārā
Una parola sulle qualità morali da coltivare, le cosiddette dimore divine, Brahma-vihāra. Sono le virtù etiche per eccellenza, da quanto ci testimoniano i Sutta buddhisti, e che sono poi ampiamente riprese nella corrente mahayanica. Sono:
la benevolenza che è l'amore senza distinzione o discriminazione, mettā o maitrī;
Karuna, la compassione che è la qualità fondamentale, insieme a Prajñā, del Bodhisattva;
Mudita è il congioire, la gioia altruista.
Upekkhā, Upekṣā in sanscrito, cioè l'equanimità o imparzialità, è una virtù considerata fondamentale, una sorta di equilibratore, soprattutto per quanto riguarda Karuna, la compassione, il compatire, il sentire la sofferenza dell'altro e il congioire.

Dhyāna e Samādhi

La meditazione

Nel primo dhyāna si presentano la discriminazione mentale (vitarka), il pensiero (vicāra), il piacere (prīti) e la felicità (sukha);

nel secondo la discriminazione mentale e il pensiero si arrestano e sopraggiungono la pacificazione interiore, l'unione con la mente (cetaso ekotībhāva), la concentrazione immersiva (samādhi), il piacere e la felicità;

nel terzo dhyāna ci si distacca dal piacere e restano presenti l'equanimità (upekkhā), la consapevolezza (smṛti), la vigilanza (saṃprajanya) e la felicità;

nel quarto e ultimo dhyāna avviene il distacco contemporaneamente dalla felicità (sukha) e dalla sofferenza (duḥkha), dalla letizia (saumanasya) e dall'abbattimento (daurmanasya). Si resta semplicemente equanimi e consapevoli.

Il samādhi

Nel buddhismo costituisce l'ultima e definitiva tappa dell'ottuplice sentiero, la "retta concentrazione" che segue il "retto sforzo" e la "retta attenzione". Anche il samādhi presenta un'interna articolazione, una serie di stadi successivi che conducono, infine, alla completa immersione nell'oggetto della meditazione.

Dhyāna e samādhi

A partire dall'insegnamento del buddhismo antico, vanno a costituire due momenti fondamentali del percorso verso la liberazione, potremmo dire due stazioni decisive dello yoga buddhista.

In preparazione anche al discorso che faremo più avanti relativo alla conoscenza ultima e liberatoria, quella realizzazione che rappresenta un oltrepassamento della dimensione duale, in particolare lo vedremo in Vasubandhu, volevo parlare della condizione particolare che rappresenta il Samādhi che si inscrive all'interno della pratica meditativa buddhista. È chiaro che Dhyāna, la meditazione, ha un ruolo centrale nel Buddhismo. O meglio, ha un ruolo centrale nelle diverse esperienze religiose e sapienziali dell'India. Nel Buddhismo però l'articolazione del percorso meditativo è stata particolarmente approfondita e ha assunto delle caratteristiche peculiari, a seconda dei vari orientamenti. Tendenzialmente, per quanto siano molto complessi i discorsi sul Dhyāna, nei testi canonici, ordinariamente, si individuano quattro livelli di Dhyāna progressivi, che giungono a una condizione ultima, di massima consapevolezza ed equanimità.

Samādhi

Samādhi «immersione in un'attenzione concentrata».

La radice del termine, dhā, preceduta dai prefissi sam- e ā-, fa propriamente riferimento all'azione di un'attenzione che si con-centra, che si com-pone, che si focalizza su un oggetto. Si tratta dunque di uno stato di totale raccoglimento.

Questa dimensione di completo assorbimento, al suo sommo livello, quando si è realizzato il definitivo distacco dal flusso degli eventi psicofisici che costituiscono il mondo, cessa di avere ogni riferimento all'oggetto, alle cose dell'ordinaria esperienza.

La focalizzazione dell'attenzione sull'oggetto diventa cioè un essere che non distingue più il soggetto e l'oggetto, l'interno dall'esterno, l'io e l'altro, ma realizza un'esperienza stra-ordinaria, l'esperienza dell'unità, o, in termini buddhisti, della "talità", quell'esperienza che consente di "vedere le cose tali quali sono" essendo venuti meno tanto il soggetto quanto l'oggetto della visione.

Mi soffermo sul Samādhi perché sembra essere, da quanto dicono gli studiosi, proprio una novità buddhista, un tratto assolutamente originale, introdotto dal Buddhismo e integrato in Dhyāna, che poi ha influenzato fortemente anche la tradizione Brahmanico-induista. In particolare ha influenzato il dhashra dello yoga, ha influenzato Patañjali negli Yoga Sūtra. Il termine Samādhi significa propriamente "immersione in un'attenzione concentrata". La radice del termine "dha", in sanscrito, è preceduta dai prefissi "sam" e a.
Proprio l'etimologia fa riferimento a un tipo di attenzione che si concentra, che converge verso un centro, che si pone verso un centro, che si focalizza su un oggetto. È in questo senso, innanzitutto, uno stato di totale raccoglimento. Al suo interno, il Samādhi ha delle articolazioni. Da quanto ci descrivono i testi e al suo sommo livello, quando sono stati abbandonati tutti i cosiddetti eventi psicofisici che costituiscono il rapporto del cosiddetto soggetto con il mondo, in questo ultimo livello viene meno ogni riferimento all'oggetto. Quindi, si parte da una condizione di concentrazione e attenzione all'oggetto, per giungere allo svanimento dell'oggetto stesso, o almeno, allo svanimento della separazione tra il soggetto e l'oggetto.
Quindi, la focalizzazione dell'attenzione sull'oggetto, diventa un essere che non distingue più soggetto e oggetto, interno o esterno, io o altro, ma realizza la straordinaria esperienza dell'unità, o della talità in termini buddhisti. Cioè del vedere le cose tali quali sono, essendo venuti meno tanto il soggetto, quanto l'oggetto della visione. Questo aspetto ritornerà più avanti, sia quando parleremo di Nāgārjuna, sia quando parleremo di Vasubandhu. Nel momento in cui si cercherà di qualificare quella conoscenza ultima, quell'esperienza liberatoria che fondamentalmente apre all'estinzione.

Il Saṅgha, la comunità

Il Saṅgha

«Gruppo, comunità» dei bhikṣu (bhikkhu), fondata dal Buddha.

Regola disciplinare: Vinaya.

Successivamente il termine andrà ad indicare la «comunità universale» dei devoti al Buddha, laici compresi (upāsaka).

Attività «missionaria», diffusione del Dharma in India, Sri Lanka, penisola indo-cinese.

Nella sua storia il buddhismo resta privo di istituzioni centralizzate e gerarchizzate. Nessuna «Chiesa», nessun «Catechismo» rigido. Attitudine «pluralista».

Si costituisce immediatamente, secondo la tradizione la comunità. Il termine Saṅgha letteralmente significa gruppo, comunità. Il gruppo è fondato, sembra, dal Buddha stesso, dal Buddha vivente. Da quanto riportano i testi, da quanto riporta la tradizione, è la comunità dei mendicanti. Bhikkhu vuol dire "mendicante" e prende il significato, in senso lato, di monaco. I monaci assumono la regola disciplinare contenuta nel vinaya, quindi immediatamente si formulano le prime indicazioni normative circa la condotta da tenersi in seno a questa comunità neo costituita. In tempi successivi il termine, però, andrà ad indicare la comunità universale dei devoti al Buddha, di coloro che si avvicinano all'insegnamento e che decidono di percorrerne poi la via. Quindi, si parla anche di laici, non soltanto della comunità dei bhikkhu.

La tradizione attribuisce al Buddha stesso l'indicazione di diffondere la Parola. L'attività missionaria sembra sia stata un'attività di cui ci si è presi carico fin dall'inizio. Grazie a questa attività di divulgazione e di circolazione, il dharma si è, via via, progressivamente diffuso, dal nord est dell'India, fino a tutto il territorio indiano e poi allo Sri Lanka e alla penisola indocinese. Un'osservazione rispetto alle caratteristiche che nel tempo ha assunto il Buddhismo come religione: il Buddhismo resta fondamentalmente privo di istituzioni centralizzate e gerarchie. Quindi non c'è una chiesa buddhista, per intenderci, e non c'è alcun catechismo rigido. In questo senso gli studiosi affermano che, fondamentalmente, il Buddhismo condivide l'attitudine pluralista delle altre esperienze sapienziali e religiose dell'India, come l'induismo, per esempio. Una sorta di attitudine aperta che si cimenta nella dialettica, nella discussione, ma che non si pone rigidamente rispetto a un dogma costituito. D'altra parte l'insegnamento si connota, come testimoniano i Sutta, proprio come anti-dogmatico, anzi addirittura come critico nei confronti di se stesso.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy.
Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy

Dharma
Academy

Istituto per la diffusione del Buddhismo Zen
EnsoJi - Il Cerchio Onlus