

Sayagi U Ba Khin: Che cosa è il Buddhismo

Prima lezione (23 Settembre 1951)

Considero sia un grande privilegio per me essere tra di voi oggi ed avere l'opportunità di parlarvi di Che cosa è il Buddhismo. Come prima cosa voglio essere molto franco. Non ho mai frequentato alcuna università e la mia conoscenza scientifica è quella di una persona qualsiasi. Non sono uno studioso di teoria del Buddhismo, nè conosco il Pāli, la lingua in cui sono tramandati i Tipitaka (letteralmente i Tre Recipienti del Buddha Dhamma). Posso comunque dire di aver letto in Birmano un certo numero di trattati sul Buddhismo scritti da ben noti e sapienti monaci Buddhisti.

Poichè il mio approccio al Buddhismo si fonda su mezzi più pratici che teorici, spero di potervi offrire qualcosa che non è facilmente reperibile altrove. Devo ammettere comunque che, per il momento, mi considero semplicemente uno studente del Buddhismo, che tramite l'esperienza pratica sta cercando di apprendere la verità sulla natura delle energie. E dato che devo fare tutto ciò quando i miei impegni di padre di famiglia e di funzionario governativo me lo permettono, il mio progresso è alquanto lento e non pretendo per un momento che tutto ciò che dico sia assolutamente corretto, potrei aver ragione o sbagliarmi. Ma vi assicuro che tutto ciò che dico è ispirato da una completa sincerità di intenti, e lo dico con le migliori intenzioni e con assoluta convinzione. Nel Kālāma Sutta il Buddha disse: Non credete in ciò che avete udito, non credete in ciò che è stato tramandato come tradizione di generazione in generazione, non credete in qualcosa solo perchè molti ne parlano, non credete solo perchè vi viene presentato uno scritto di un antico saggio, non credete in ipotesi, non credete che sia Verità ciò a cui siete attaccati per forza di abitudine, non credete semplicemente all'autorità dei vostri maestri e anziani. Ma se dopo un'attenta analisi e osservazione, vi convincete che qualcosa è in accordo con la vostra ragione e porta al benessere per tutti e va a beneficio di tutti, allora accettate questa idea e comportatevi di conseguenza. Per cui vi prego di non credermi quando parlo di questioni filosofiche a meno che non vi siate convinti di ciò che dico o tramite un ragionamento logico o tramite la vostra esperienza personale.

Astenersi dal male.

Fare del bene.

Purificare la mente.

Questi sono gli Insegnamenti di tutti i Buddha.

Dhammapada verso 14

Questo insegnamento tratto dal Dhammapada offre concisamente l'essenza del Buddhismo in maniera molto concisa. Sembra semplice, ma è così difficile da mettere in pratica. Non si può essere veri Buddhisti se non si mette in pratica l'Insegnamento del Buddha. Il Buddha disse: Voi, a cui sono state esposte le verità che io stesso ho sperimentato, fatele realmente vostre, mettetele in pratica, meditateci sopra e diffondetele, affinché questa pura dottrina possa durare a lungo e possa essere tramandata per il bene, il profitto e il benessere di dei e uomini. Prima di cominciare ad esporre gli Insegnamenti del Buddha, che formano la base del Buddhismo, propongo di cominciare con la storia della vita del Buddha Gotama. A questo proposito, penso sia mia dovere darvi un'esposizione di alcuni concetti del

Buddhismo che potrebbero essere inusuali per voi, per quanto riguarda la concezione Buddhista dell'Universo, del mondo e dei vari piani di esistenza. Certamente troverete che questi sono argomenti che fanno pensare. Vi prego comunque di ascoltarmi con pazienza e, per le vostre domande, di aspettare fino al momento della discussione.

L'Universo

Il concetto Buddhista di Universo può essere riassunto come segue: Vi è il Okāsa Loka (l'Universo dello Spazio), che contiene Nāma e Rūpa (mente e materia). In questo universo mondano, predominano Nāma e Rūpa che sono soggetti alla legge di Causa ed Effetto. Vi è poi il Saṅkhāra Loka (l'Universo delle Energie Mentali), creato e creatore. Questo è un piano mentale, che nasce come risultato delle energie creative della mente espresse attraverso azioni di tre tipi, fisico, verbale e mentale.

Il terzo e ultimo Universo è il Satta Loka (l'Universo degli Esseri Senzienti), visibili e invisibili, questi esseri sono il risultato di queste energie mentali. Sarebbe forse meglio chiamarli i tre Universi in Uno, poichè ognuno è inseparabile dagli altri. Essi si intrecciano e si compenetrano a vicenda. Ciò che vi interesserà di più sono i Cakkavāla o Sistemi Mondani, ognuno con i suoi trentuno piani di esistenza. Ogni sistema mondano corrisponde al Mondo Umano con il suo sistema solare e gli altri piani di esistenza. Esistono milioni e milioni di questi Sistemi Mondani, il loro numero è incalcolabile. I diecimila Sistemi più vicini al nostro sono all'interno del cosiddetto Jāti-khetta (campo di Origine) di un Buddha. Infatti, quando il Buddha pronunciò il famoso discorso detto Mahā-Samaya (che significa la Grande Occasione) nella foresta di Mahāvana, vicino alla città di Kapilavatthu, presenti ad ascoltare gli Insegnamenti del Buddha non c'erano solo i Brahmā e i Deva del nostro Sistema Mondano, ma anche quelli di tutti i diecimila Sistemi (del nostro campo di Origine).

Il Buddha può inviare le sue energie mentali, cariche di infinito amore e compassione, verso gli esseri senzienti di miliardi di questi Sistemi all'interno del cosiddetto Āṇā-khetta (campo di Influenza). I rimanenti Sistemi rimangono nel Visaya-khetta (spazio infinito), fuori dalla portata delle energie mentali del Buddha. Da questi concetti Buddhisti potete farvi un'idea della dimensione totale dell'Universo. Pensare a quanto è insignificante il nostro mondo all'interno del Okāsa Loka (Universo dello Spazio) è semplicemente terrificante. Il Mondo Umano nella sua totalità è solo un granello di polvere nello spazio. Ora vi descriverò brevemente i trentuno piani di esistenza del nostro Sistema Mondano, che naturalmente sono gli stessi in qualsiasi altro Sistema.

Essi sono:

Arūpa Loka i Mondi Immateriali dei Brahmā

Rūpa Loka i Mondi di Materia sottile dei Brahmā

Kāma Loka i Mondi Sensuali dei Deva, degli esseri umani e degli esseri inferiori.

L'Arūpa Loka è formato da quattro mondi dei Brahmā in stato immateriale, vale a dire senza Rūpa o materia. Il Rūpa Loka è formato da sedici mondi dei Brahmā in uno stato di materia sottile. Il Kāma Loka è formato da:

a) I Sei Deva Loka (o Mondi Celesti):

i) Catumahārājika (Mondo dei Quattro Re Guardiani dei Punti Cardinali)

ii) Tāvātimsa (Mondo dei Trentatre)

iii) Yāma

iv) Tusita

v) Nimmānaratī (coloro che si diletano delle proprie creazioni)

vi) Paranimmita-vasavati (coloro che si diletano delle creazioni altrui)

b) Il Mondo Umano

c) I Quattro Mondi Inferiori (Apāya):

i) Niraya (Inferno)

ii) Tiracchāna (Mondo animale)

iii) Peta (Mondo dei fantasmi)

iv) Asura (Mondo dei demoni)

Questi piani di esistenza sono puri o impuri, freddi o caldi, luminosi od oscuri, leggeri o pesanti, piacevoli o miseri, a seconda del tipo di energie mentali generate dalla Mente attraverso la volizione (cetāna) associata ad una serie di azioni, parole o pensieri. Per farvi un esempio, nel caso di un uomo religioso che diffonde per tutto l'universo amore infinito e compassione, le forze mentali da lui generate saranno pure, fresche, luminose, leggere e piacevoli, queste forze normalmente si dirigeranno verso i Mondi dei Brahmā. Prendiamo ora il caso opposto di un uomo che è insoddisfatto o pieno di ira. Come il detto dice: Il viso riflette la mente, l'impurità, il calore, l'oscurità, la pesantezza e la bruttezza della sua mente vengono immediatamente riflesse e sono visibili anche ad occhio nudo. Questo è causato dalle energie mentali negative di Dosa (odio o ira) che si attestano nei piani di esistenza inferiori. Lo stesso accade con le forze mentali che sono prodotte da Lobha (avidità) e Moha (illusione). Nel caso di azioni meritorie come devozione, moralità e generosità, che hanno come base l'aspirazione ad un benessere futuro, le energie mentali generate si situeranno nei Mondi Celesti o in quello Umano.

Questi, signore e signori, sono alcuni dei concetti Buddhisti importanti per comprendere la storia della vita del Buddha.

La preparazione per diventare un Buddha.

Il Buddha Gotama è il quarto dei cinque Buddha destinati a sorgere nel ciclo mondano che è chiamato un Bhadda Kappa che significa un ciclo mondano propizio. I suoi predecessori furono i Buddha Kakusanda, Koṇāgamana e Kassapa. Ci sono stati innumerevoli altri Buddha, che sorsero in cicli precedenti e che predicarono lo stesso Dhamma, che offre liberazione dalla sofferenza e dalla morte per tutti gli esseri che hanno maturato le necessarie qualità. Tutti i Buddha sono pieni di compassione, gloriosi e illuminati. Un eremita di nome Sumedha fu ispirato a tal punto dal Buddha Dīpaṅkara, che fece il voto di completare tutte le necessarie preparazioni per diventare un Buddha in futuro. Il Buddha Dīpaṅkara lo benedì e profetizzò che egli sarebbe diventato un Buddha con il nome di Gotama, dopo il passaggio di quattro periodi incalcolabili (Asaṅkheyya) e centomila cicli mondani (Kappa). Da quel momento, una vita dopo l'altra, il Bodhisatta (il futuro Buddha) conservò energie mentali dell'ordine più elevato attraverso la pratica delle dieci Pāramitā (o Pāramī, virtù indirizzate verso l'ottenimento della Perfezione):

- (i) Dāna Pāramī virtù della carità (o generosità)**
- (ii) Sīla Pāramī moralità**
- (iii) Nekkhamma Pāramī rinuncia**
- (iv) Paññā Pāramī saggezza**
- (v) Viriya Pāramī perseveranza o sforzo**
- (vi) Khanti Pāramī pazienza o tolleranza**
- (vii) Sacca Pāramī sincerità o veracità**
- (viii) Aditṭhāna Pāramī determinazione**
- (ix) Mettā Pāramī amore incondizionato e universale**
- (x) Upekkhā Pāramī equanimità**

Diventare un Buddha è quindi un compito estremamente difficile. Solamente pensarci richiede un'estrema forza di volontà. Il periodo di preparazione del Bodhisatta terminò con la vita del re Vessantara, che superò ogni altro essere vivente in generosità. Egli diede via il suo regno, sua moglie e i suoi figli, e tutto ciò che possedeva per mantenere il solenne voto che aveva pronunciato di fronte al Buddha Dīpaṅkara. La sua successiva esistenza fu nel piano celeste dei Tusita, come il glorioso Deva Setaketu, fino a quando, una volta liberatosi da questo piano, fu concepito nel ventre di Māyā Devī, la

regina moglie del re Suddhodana di Kapilavatthu, nel moderno Nepal. All'avvicinarsi del parto, la regina espresse il desiderio di partorire presso i suoi genitori. Il re Suddhodana acconsentì e la fece accompagnare da un seguito di guardie. Durante il percorso, fecero una sosta nella foresta di Lumbinī. La regina scese dal suo palanchino per gustare la fresca brezza e il profumo dei fiori di shorea. Mentre stava allungando la sua mano destra per cogliere un fiore da un albero, improvvisamente e senza preavviso diede luce ad un figlio, quello che sarebbe diventato il Buddha completamente Illuminato. Nello stesso momento, l'ordine naturale del cosmo fu sconvolto sotto molti aspetti e si verificarono trentadue meraviglie. I mondi materiali furono scossi alle fondamenta. Insolite luci si manifestarono nel sistema solare. Tutti gli esseri dei piani materiali poterono vedersi a vicenda, i muti e i sordi furono curati, si udì ovunque una musica celestiale e così via.

In quel momento, Kāladevala, l'eremita maestro del re Suddhodana, stava parlando con gli esseri celesti del mondo dei Tāvātīṃsa. Kāladevala era un eremita molto famoso che, avendo raggiunto i più alti livelli di concentrazione, possedeva poteri paranormali. Avendo appreso che il re aveva avuto un figlio, mentre tutti i mondi di Rūpa e Nāma si rallegravano, egli ritornò di fretta al palazzo reale e chiese che il bambino fosse portato a lui per essere benedetto. Nel momento in cui il re stava per posare il neonato davanti al maestro, avvenne un fatto straordinario. Il bambino si levò in aria e si andò a posare sulla testa di Kāladevala, che immediatamente intuì che il neonato non era altri che il Buddha in embrione. Per questo sorrise, ma subito dopo pianse poichè aveva previsto che egli stesso non sarebbe vissuto abbastanza per udire i suoi insegnamenti e che dopo la sua morte sarebbe rinato nel mondo immateriale dei Brahmā, da dove non è possibile alcun contatto con il mondo materiale. Si rammaricò di non poter ascoltare l'insegnamento del Buddha.

Dopo cinque giorni, al bambino fu dato il nome di Siddhattha in presenza di famosi astrologi e chiromanti, che convenirono che il neonato aveva tutte le caratteristiche di un futuro Buddha. Sua madre morì una settimana dopo il parto e il bambino fu affidato alla zia materna Pajāpatī-Gotamī.

Siddhattha trascorse i suoi primi anni in un ambiente agiato, raffinato e colto. Era considerato un prodigio sia di intelletto che di forza. Il re non risparmiò nulla per rendergli la vita facile. Furono costruiti tre palazzi per le tre stagioni, pieni di tutto ciò che potesse condurre il principe ad una vita di piaceri sensuali. Questo fu perchè il re, spinto dall'amore paterno, desiderava che il figlio diventasse re piuttosto che un Buddha Illuminato. Re Suddhodana controllava costantemente che il figlio fosse in un'atmosfera tale che non gli desse la possibilità di sviluppare idee filosofiche elevate. Per fare in modo che i pensieri del principe non si volgessero in quella direzione, ordinò a tutti coloro che lo servivano o che gli si avvicinavano di non menzionare mai argomenti quali la vecchiaia, le malattie o la morte. Essi dovevano comportarsi come se nel mondo non esistesse nulla di spiacevole. Qualsiasi membro della servitù che mostrava anche il minimo segno di invecchiamento, di debolezza o di malattia veniva sostituito. Dovunque vi erano danze, musica e allegre feste per tenerlo completamente soggiogato ad una vita di piaceri sensuali.

La Grande Rinuncia

Con il passare dei mesi e degli anni, i piaceri sensuali cominciarono a diventare monotoni e a perdere il controllo sulla mente del Principe Siddhatta. Le energie mentali associate alle virtù, che il Bodhisatta aveva conservato durante le sue innumerevoli vite precedenti in vista della meta finale della Liberazione, si risvegliarono automaticamente. A volte, quando il mondo dei sensi perdeva il controllo sulla sua mente, il suo sé interiore si faceva largo e conduceva la mente ad uno stato di purezza e tranquillità, con una forza di concentrazione (Samādhi) simile a quella che da bambino l'aveva sollevato sopra la testa di Kāladevala. Cominciò una guerra di nervi. La cosa più importante per lui era trovare una via d'uscita dalla sensualità e dal desiderio. Voleva sapere cosa esisteva al di là delle mura del palazzo, perché non era mai uscito nemmeno una volta. Voleva vedere la natura come realmente è e non come l'uomo l'ha modificata, per cui decise di visitare il parco reale, che si trovava fuori dalle mura del palazzo. Nonostante le precauzioni che il re aveva preso per eliminare qualsiasi vista spiacevole dalle strade, durante la sua prima uscita incontrò un vecchio piegato dagli anni. La volta successiva vide una persona sofferente a causa di una malattia terminale. In seguito vide il cadavere di un uomo. Durante la sua ultima uscita incontrò un monaco. Questi incontri condussero la sua mente verso pensieri molto profondi e il suo atteggiamento mentale cambiò radicalmente. La sua mente si liberò dalle impurità e si sintonizzò con le forze mentali delle sue virtù conservate nel Saṅkhāra Loka (il piano delle energie mentali). A quel punto la sua mente si era liberata da tutti gli impedimenti, era tranquilla, pura e potente. Tutto questo accadde la notte che sua moglie partorì un figlio, un nuovo vincolo che lo legava (alla sua vita presente). In quel momento, comunque, egli era immune da qualsiasi cosa che potesse disturbare l'equilibrio della sua mente. Le virtù (accumulate) di determinazione lo portarono alla irremovibile decisione di cercare una via di uscita dal ciclo di nascita, vecchiaia, sofferenza e morte. Chiese al suo servitore Channa di preparare il suo cavallo Khanthaka. Dopo un ultimo sguardo verso sua moglie e il figlio neonato, il Principe Siddhatta ruppe tutti i legami con la famiglia e il mondo e fece la Grande Rinuncia. Cavalcò attraverso la città e guadrò il fiume Anomā, per non ritornare se non quando avesse compiuto la sua missione.

La ricerca della verità

Dopo la Grande Rinuncia, il principe Siddhattha con l'abito dell'asceta itinerante e la ciotola per le offerte, andò in cerca di un maestro. Si affidò alla guida spirituale di due famosi maestri, i brahmini Ālāra e Uddaka. Ālāra dava molta importanza alla fede nell'atman (anima) e insegnava che l'anima raggiungeva la liberazione perfetta una volta superate le limitazioni materiali. Questo non convinse il principe. Andò allora da Uddaka, che dava troppa importanza agli effetti del Kamma (atti di volizione) e alla trasmigrazione dell'anima. Nessuno dei due riusciva a superare il concetto di anima e il principe asceta intuiva che c'era qualcosa d'altro da imparare. Li lasciò entrambi per proseguire da solo la ricerca della liberazione. Naturalmente a quel punto egli aveva già imparato gli otto Samāpatti (alti stati di concentrazione) ed aveva imparato ad esercitare tutti i poteri paranormali, che includevano la capacità di conoscere gli avvenimenti di molti cicli mondani del passato e del futuro. Questi poteri appartenevano al campo mondano e non interessavano particolarmente il principe, la cui ambizione era quella di sfuggire a questo campo mondano che porta nascita, sofferenza e morte. Fu raggiunto più tardi da altri cinque asceti, uno dei quali, di nome Koṇṇañña, era l'astrologo-chiromante che aveva previsto, dopo cinque giorni dalla sua nascita, che il principe sarebbe diventato sicuramente un

Buddha. Questo gruppo di asceti lo servì durante tutti i sei anni in cui si impegnò in digiuni e meditazione, sottoponendosi a vari regimi di dura austerità e disciplina, fino a ridursi praticamente ad uno scheletro. Un giorno infatti svenne a causa della sua debolezza. Dopo essersi rimesso, cambiò il suo metodo, seguì una via di mezzo meno austera e si rese conto che la strada verso l'Illuminazione era più chiara.

Il Raggiungimento dell'Illuminazione

Fu alla vigilia del giorno di Vesākha, (la luna piena del mese di Kason secondo il calendario birmano) 2540 anni fa (nel 1951), che il principe Siddhatta, l'asceta itinerante, si sedette a gambe incrociate sotto l'albero del Bodhi sulla riva del fiume Neranjarā, nella foresta di Uruvelā (vicino all'odierna Bodh Gaya), con la più ferma determinazione di non muoversi da quella posizione per nessun motivo, fino a quando non avesse ottenuto la Verità e l'Illuminazione, lo stato di Buddha, anche se questo poteva significare la perdita della sua vita. Il grande evento si stava avvicinando. Il principe asceta fece ricorso a tutta la sua energia mentale, per raggiungere quella perfetta concentrazione mentale che è così essenziale per la scoperta della Verità. Questa volta il principe incontrò maggiore difficoltà nel mantenere l'equilibrio della sua mente. Non vi erano solamente le energie dei Piani Inferiori, combinate con quelle dei Piani Superiori, ma anche interferenze abbastanza forti da far vacillare di tanto in tanto l'equilibrio della sua mente. Insolita fu la resistenza di masse di forze impenetrabili contro la radiazione luminosa che egli di solito otteneva, e forse questo accadde perché questo era il suo tentativo finale per raggiungere l'Illuminazione di un Buddha, e Māra, il controllore supremo delle forze del male, era in agguato dietro le quinte. Il principe riuscì ad aprirsi la strada, lentamente ma inesorabilmente, aiutato dalle energie mentali delle (sue) virtù, che inevitabilmente ritornarono a lui nel momento opportuno. Egli fece un voto e, rivolgendosi a tutti i Brahmā e Deva, che erano stati testimoni al compimento delle sue dieci Perfezioni (Pāramī), chiese loro di unirsi a lui nella lotta per la vittoria. Dopo che ebbe fatto ciò, l'associazione con le forze pure trascendentali dei Brahmā e dei Deva ottenne un effetto positivo. Quelle spesse masse di forze, che fino ad un certo momento erano sembrate impenetrabili, furono indebolite e vennero spazzate via completamente con il progressivo perfezionamento del controllo della mente. Una volta che tutti questi ostacoli furono superati, il principe fu in grado di elevare il suo potere di concentrazione e di guidare la mente ad uno stato di completa purezza, tranquillità ed equanimità. Gradualmente la coscienza della pura visione si impossessò di lui. La soluzione ai problemi vitali, che aveva affrontato fino a quel punto senza successo, si manifestò alla sua coscienza come un'ispirazione. Attraverso un processo di meditazione introspettiva sulle realtà della natura all'interno di se stesso, gli apparve chiaro che, al contrario delle apparenze, non c'è alcuna sostanzialità nel corpo umano, ma che esso non è altro che la somma di un numero incalcolabile di kalāpa, ognuno dei quali è la 46656ma parte di una particella di polvere sollevata dalla ruota di un carro in estate. Continuando la sua investigazione, egli capì che questi kalāpa sono anch'essi materia in uno stato di continuo flusso o cambiamento. E che lo stesso vale per la mente, che è la rappresentazione delle forze mentali creative che escono e delle forze mentali create che entrano costantemente nel sistema di ogni individuo in un flusso eterno.

A quel punto il Buddha proclamò che, una volta superate tutte le false percezioni di sostanzialità all'interno di se stesso, si era aperto in lui l'Occhio della Saggezza. Attraverso la lente della

concentrazione aveva visto questi kalāpa, a cui aveva successivamente applicato la legge dell'Impermanenza, arrivando a realizzare che essi non avevano alcuna entità al di fuori del processo di costante mutamento. Egli superò ciò che in Buddismo è detto Paññatti (idea o concetto) ed arrivò ad uno stato di Paramattha, comprendendo completamente la natura delle forze, o in altre parole, la Realtà Ultima.

Di conseguenza egli arrivò a comprendere il costante mutamento di mente e materia all'interno di se stesso (Anicca) e quindi come conseguenza (comprese) la Verità della Sofferenza (Dukkha). Fu allora che il suo ego-centrismo fu annientato ed egli raggiunse uno stadio che è al di là della sofferenza (Dukkha Nirodha), non essendo rimasta alcuna traccia di Attā, attaccamento al Sè. Mente e materia non erano per lui che vuoti fenomeni che continuano in eterno, soggetti alla Legge di Causa ed Effetto e alla Legge della Genesi Condizionata. Aveva raggiunto la Verità Ultima. Le qualità inerenti al Buddha in embrione si svilupparono ed egli divenne completamente Illuminato all'alba del giorno di Vesākha. Il Principe Siddhattha arrivò al Sammā-Sambodhi, la Suprema Illuminazione e divenne il Buddha, il Risvegliato, l'Illuminato, l'Onnisciente. Egli era risvegliato in modo tale che tutti gli altri al suo confronto parevano immersi in un sonno profondo. Egli era illuminato in modo tale che tutti gli altri al suo confronto, parevano brancolare nel buio senza direzione. Egli aveva compreso (la realtà di tutte le cose) in modo tale che tutti gli altri parevano al suo confronto immersi in totale ignoranza. Signore e signori, mi avete dedicato fin troppo tempo oggi. Vi ringrazio per avermi ascoltato pazientemente. Vorrei ringraziare anche il clero di questa chiesa che mi ha gentilmente permesso questo incontro.

Che cosa è il Buddismo - Seconda conferenza (30 Settembre 1951)

Domenica scorsa vi ho fatto un breve riassunto, anche fin troppo breve, della vita del nostro Maestro, il Buddha Gotama, fino al momento in cui egli raggiunse l'Illuminazione e divenne un Buddha. Oggi vi parlerò di quelli che sono i suoi Insegnamenti. Gli Insegnamenti del Buddismo sono conservati in ciò che noi chiamiamo il Tipiṭaka, che consiste dei Sutta (i Discorsi), il Vinaya (le regole di disciplina per i Saṅgha, ovvero le comunità sia di monaci che di monache) e l'Abhidhamma (gli Insegnamenti filosofici). Il Tipiṭaka in Pāli consiste di numerosi volumi, la cui semplice lettura richiederebbe alcuni mesi anche per un competente studioso di Pāli. Oggi propongo quindi di limitarmi ad esporre gli elementi essenziali, vale a dire, le Verità fondamentali del Buddismo. Il Buddha, prima di decidere di assumersi il compito di diffondere il Dhamma (i suoi Insegnamenti), rimase in meditazione silenziosa per un periodo continuo di 49 giorni, vale a dire, sette giorni ai piedi dell'albero del Bodhi, e sette giorni in ciascuno di sei luoghi vicini, a volte godendo della pace del supremo Nibbāna e altre volte approfondendo la sua analisi dei problemi più delicati dei Paramattha-Dhammā (le Realtà Ultime). Quando arrivò ad essere completamente padrone della legge di Paṭṭhāna (la Legge delle Relazioni), in

cui sono anche spiegate l'infinito numero di relazioni tra i diversi momenti di pensiero, dal suo corpo cominciarono ad emanare brillanti raggi di sei colori, che infine andarono a formare un aureola di sei raggi colorati intorno alla sua testa. Egli passò questi sette periodi di sette giorni in meditazione senza alcun cibo, cosa che per tutti noi sarebbe completamente impossibile. È importante capire che durante tutto questo periodo (di 49 giorni) egli si mantenne su un piano mentale, distinto dal piano fisico in cui l'uomo normalmente si trova. Non è un nutrimento materiale che sostiene la materia sottile e il flusso vitale degli esseri che risiedono nei mondi di materia sottile dei Brahmā, ma il Piti di Jhāna (l'estasi inerente ai livelli più alti di concentrazione) che è esso stesso un nutrimento. Questo fu anche il caso del Buddha, la cui esistenza durante quel lungo periodo era stata su un piano mentale e non materiale. I nostri esperimenti in questo campo di ricerca ci hanno fermamente convinto che, per un uomo di tale altissimo sviluppo mentale ed intellettuale quale era il Buddha, questo sia possibile. Fu all'alba del cinquantesimo giorno dalla sua Illuminazione che il Buddha emerse da questo prolungato periodo di meditazione. Non che fosse stanco o debole, ma poiché non si trovava più su un piano mentale, sentì bisogno di cibo. In quel periodo, due commercianti provenienti da un paese straniero stavano attraversando la foresta di Uruvelā, con un convoglio di carri carichi di mercanzie. Un Deva della foresta, che in una vita precedente era stato un loro parente, gli consigliò di approfittare dell'occasione di rendere omaggio al Buddha completamente Illuminato, che era appena emerso dalla sua meditazione. Come era stato loro suggerito, i due mercanti si recarono nel luogo dove il Buddha era seduto, illuminato dall'aureola di sei colori. Furono sopraffatti dall'emozione e si prostrarono in adorazione davanti al Buddha e successivamente offrirono dei dolci di riso e miele per il primo pasto del Buddha. Il Buddha li accettò come i suoi primi discepoli laici. Alla loro richiesta di un segno o simbolo verso cui esprimere la loro devozione, il Buddha diede loro otto dei suoi capelli. Sarete sorpresi di sapere che questi due commercianti erano Tapassu e Bhallika da Ukkalā, che oggi è Rangoon, in Birmania, dove voi vi trovate adesso. E la famosa Shwedagon, che probabilmente tutti voi avete visitato, è la Pagoda dove vennero racchiusi come reliquie gli otto capelli del Buddha, sotto la direzione personale del regnante di Ukkalā, 2540 anni fa. La Pagoda è stata conservata e rinnovata fino ai nostri giorni da successivi re Buddhisti e da devoti cittadini. Per loro sfortuna, i due mercanti di Ukkalā, che ebbero l'onore di essere i primi discepoli laici del Buddha, erano discepoli solo per fede, senza un'esperienza pratica personale del Dhamma, che è il requisito necessario per la liberazione dalla sofferenza e dalla morte. La fede è senza dubbio un requisito preliminare, ma è la pratica degli Insegnamenti che realmente conta. Infatti il Buddha disse: Ognuno deve percorrere il Sentiero personalmente, i Buddha indicano solo la Via.

Gli Insegnamenti del Buddha

Il Buddhismo non è una religione secondo il significato di religione che dà il dizionario, poiché non è centrato su un dio, come è il caso in tutte le altre religioni. Per essere precisi, il Buddhismo è un sistema filosofico, coordinato con un codice morale, sia fisico che mentale. La meta visibile è la totale estinzione di sofferenza e morte.

Le Quattro Nobili Verità, espone dal Buddha nel suo primo discorso, che è conosciuto come Dhammacakkapavattana Sutta (il Discorso che mette in moto la Ruota del Dhamma) formano la base su cui si fonda questo sistema filosofico. Infatti, le prime tre delle Quattro Nobili Verità espongono la filosofia

del Buddha, mentre la quarta (il Nobile Ottuplice Sentiero, che è un codice morale e filosofico) serve come mezzo per raggiungere la meta. Questo primo discorso fu pronunciato per i cinque asceti, guidati da Koṇṇañña, che in precedenza erano stati suoi compagni nella ricerca della Verità. Koṇṇañña fu il primo discepolo del Buddha a realizzare l'Insegnamento in pratica e a diventare un Arahāt (un Santo che ha superato i limiti di tutti i condizionamenti).

Le Quattro Nobili verità sono :

- (i) Dukkha Sacca La Verità della Sofferenza
- (ii) Samudaya Sacca La Verità dell'Origine della Sofferenza
- (iii) Nirodha Sacca La Verità dell'Estinzione della Sofferenza
- (iv) Magga Sacca: La Verità del Sentiero che porta all'Estinzione

della Sofferenza Per arrivare ad una comprensione completa dei concetti fondamentali della filosofia del Buddha, viene evidenziata la necessità di comprendere a fondo la Verità della Sofferenza. Per chiarire questo punto, il Buddha affrontò il problema da due direzioni.

Per prima cosa, attraverso il ragionamento. Fece capire ai suoi discepoli che la vita è una lotta costante; la vita è sofferenza; la nascita è sofferenza; la vecchiaia è sofferenza; la malattia è sofferenza; la morte è sofferenza. L'influenza dei sensi è perm così forte che l'uomo dimentica questo fatto molto facilmente, dimentica quanto sia alto il prezzo da pagare. Pensate per un momento a come è la vita nel periodo anteriore alla nascita; a come, dal momento in cui nasce, il neonato deve lottare per l'esistenza; che preparativi deve fare per affrontare la vita; come, una volta uomo, deve lottare fino al suo ultimo respiro. Potete immaginare chiaramente che cosa è la vita. La vita è veramente sofferenza. Più ci si attacca all'io, più grande è la sofferenza. In realtà, i dolori e le sofferenze che ogni uomo si trova ad affrontare vengono mascherati da momentanei piaceri dei sensi, che non sono altro che occasionali lampi di luce nel buio. Se non fosse per Moha (illusione), che lo tiene lontano dalla Verità, sicuramente l'uomo avrebbe trovato la via che porta all'emancipazione da questo ripetersi di vita, sofferenza e morte.

In secondo luogo, il Buddha spiegò ai suoi discepoli che il corpo umano è composto di kalāpa, unità subatomiche, che si disintegrano nel momento stesso in cui si formano. Ogni Kalāpa è una massa formata dai seguenti elementi naturali :

- (i) Pathavī Solidità (letteralmente terra)
- (ii) Āpo Coesione (lett. acqua)

(iii) Tejo Radiazione (lett. caldo e freddo)

(iv) Vāyo Movimento (lett. aria)

(v) Vaṇṇa Colore

(vi) Gandha Odore

(vii) Rasa Sapore

(viii) Ojā Essenza Nutritiva

I primi quattro vengono detti Mahā-Bhūta, vale a dire qualità materiali essenziali, le quali predominano in un Kalāpa. Le altre quattro sono solamente qualità supplementari che nascono e dipendono dai primi quattro elementi. Un Kalāpa è la più minuta particella del piano fisico. È solo quando questi otto elementi naturali (che hanno solo la caratteristica di comportamento) si uniscono, che si forma l'entità di un kalāpa. In altre parole, la coesistenza di questi otto elementi naturali di comportamento crea una massa che, in Buddismo, viene detta un kalāpa. Questi kalāpa, secondo il Buddha, sono in uno stato di costante mutamento o flusso. Non sono altro che una corrente di energia, come la luce di una candela o di una lampadina. Il nostro corpo, non è un'entità solida, come ci appare, ma un continuo di materia coesistente con la forza vitale.

Per un normale osservatore, un pezzo di ferro è completamente immobile. Uno scienziato sa invece che esso è formato da elettroni e altre particelle, tutte in uno stato di costante mutamento o flusso. Se ciò è vero di un pezzo di ferro, cosa si può dire di un essere vivente, come ad esempio un essere umano? Il processo di mutamento all'interno del corpo umano deve essere per forza più intenso. L'uomo sente le vibrazioni di questo mutamento all'interno di se stesso? Lo scienziato, che sa che tutto è in uno stato di mutamento e flusso, sente mai che il suo corpo stesso non è altro che una costante vibrazione e un flusso di energia? Quali saranno gli effetti sull'atteggiamento mentale dell'uomo che, per introspezione personale, scopre che il suo corpo è semplicemente energia e vibrazione? Immaginate un uomo che per dissetarsi beve un bicchiere d'acqua dal pozzo del paese. Sicuramente, se i suoi occhi fossero dei microscopi, esiterebbe a bere quella stessa acqua, vedendo ingranditi i microbi presenti. Allo stesso modo, quando un uomo arriva a percepire il costante mutamento all'interno di se stesso (Anicca o Impermanenza), deve necessariamente arrivare alla comprensione, come sua conseguenza, della Verità della Sofferenza, come risultato della chiara e netta percezione della radiazione, vibrazione e attrito delle unità subatomiche interne. La vita infatti è sofferenza, sia all'interno che all'esterno, in apparenza e come realtà ultima.

Quando dico che la vita è sofferenza, come il Buddha insegnò, vi prego di non andarvene con l'idea che, se questo è il caso, la vita è orribile, che la vita non merita d'essere vissuta e che il concetto Buddhista di sofferenza non lascia spazio alla possibilità di una vita felice. Che cos'è la felicità? Nonostante tutto ciò che la scienza ha ottenuto in campo materiale, gli uomini sono felici? In certi momenti trovano dei piaceri sensuali ma, nel profondo del cuore, non sono felici, né del passato, né del presente, né del futuro. E perché? Perché, nonostante abbia controllo sulla materia, l'uomo non ha ancora controllo

sulla propria mente. Il piacere che deriva dai sensi non è niente in confronto all'estasi (Pīti) derivante dalla pace interiore della mente, che può essere ottenuta attraverso la pratica di meditazione Buddhista. I piaceri dei sensi sono preceduti e seguiti da difficoltà e dolori, come nel caso di un sempliciotto campagnolo che trova piacere grattando con cautela i pruriti del suo corpo, mentre Pīti non porta con sé questi problemi e dolori, né prima né dopo. Sarà difficile per voi, partendo da un punto di vista sensuale, valutare che cosa sia questo Pīti. Ma io so che voi ne potete beneficiare e arrivare a provarlo, così da poterne fare una valutazione comparata. Per cui non c'è fondamento per la supposizione che il Buddhismo insegna qualcosa che vi renderà miserabili con questo prospettivo incubo di sofferenza. Per favore credetemi quando vi dico che vi darà una possibilità di sfuggire alle normali circostanze della vita, come un fiore di loto in un lago d'acqua cristallina, immune dal calore che lo circonda. Vi darà quella Pace Interiore che vi convincerà che non state solamente superando i problemi della vita quotidiana, ma che, piano piano, state passando al di là dei limiti di vita, sofferenza e morte. Cos'è quindi l'Origine della Sofferenza? L'origine, il Buddha disse, è Taṇhā, bramosia o desiderio. Una volta seminato, il seme del desiderio cresce e diventa bramosia, si moltiplica e diventa una sete insaziabile, sete di potere o di guadagno materiale. L'uomo in cui questo seme germina, diventa schiavo di questi desideri e automaticamente viene spinto a faticare, lavorando con il corpo e con la mente per tenersi al loro passo, fino a che arriva la fine. Il risultato finale per l'uomo deve essere sicuramente l'accumulo di forze mentali negative, generate dalle sue stesse azioni, fisiche, verbali e mentali che hanno come radice il desiderio (Lobha) e la rabbia (Dosa) insite in lui. Dal punto di vista filosofico, sono le energie mentali delle azioni (Saṅkhāra) che, nel corso del tempo, reagiscono su colui che le genera e che sono responsabili per questa corrente di mente e materia, l'origine della sofferenza dentro di lui.

Il Sentiero che porta all'Estinzione della Sofferenza. Qual'è quindi il Sentiero che conduce alla fine della Sofferenza? Il Sentiero non è altro che il Nobile Ottuplice Sentiero predicato dal Buddha nel suo primo sermone. Questo Sentiero Ottuplice è diviso in tre parti principali, vale a dire Sīla, Samādhi e Paññā.

Sīla (I Precetti morali)

- 1. Retta Parola**
- 2. Retta Azione**
- 3. Retta Sussistenza**

Samādhi (Tranquillità della mente)

- 4. Retto Sforzo**
- 5. Retta Attenzione**
- 6. Retta Concentrazione**

Paññā (Saggezza o Chiara visione)

7. Retto Pensiero

8. Retta Comprensione

A. Sīla. I tre aspetti caratteristici di Sila sono:

1. Sammā-vācā: Retta Parola

2. Sammā-kammanta: Retta Azione

3. Sammā-ājīva: Retta Sussistenza

Per Retta Parola si intende: Parole che esprimono la verità, che sono benefiche, che non sono ingiuriose o maligne. Per Retta Azione si intende: I principi fondamentali della moralità che si oppongono alla distruzione della vita, al furto, all'impropria condotta sessuale e all'ubriachezza. Per Retta Sussistenza si intende: Un modo di vivere che non include quelle professioni che causano la sofferenza di altri esseri viventi, come ad esempio il commercio di schiavi, la produzione di armi e la compravendita di alcool e stupefacenti.

Questi precetti rappresentano a grandi linee il Codice Morale che il Buddha promulgò inizialmente nel suo primo sermone. Successivamente egli ampliò questa definizione e introdusse regole diverse per i monaci e per i discepoli laici. Non è necessario che vi esponga le regole prescritte ai monaci. Vi esporrò solamente quelli che sono i precetti, o codice morale, di un discepolo laico Buddista. Essi sono detti Pañca Sīla, vale a dire i Cinque Precetti: (i) Paṇātipata: Astenersi dall'uccidere qualsiasi essere vivente. (La vita è la cosa più preziosa che un essere vivente possiede e con questo precetto la compassione del Buddha è estesa a tutti gli esseri viventi).

(ii) Adinn' ādāna: Astenersi dall'appropriarsi di ciò che non è dato. (Questo precetto serve a controllare impropri desideri di possesso).

(iii) Kāmesu-micchā-cara: Astenersi da un comportamento sessuale scorretto. (Il desiderio sessuale è latente nell'uomo ed è irresistibile per quasi tutti. Per questo motivo il Buddha proibì ogni attività sessuale illecita).

(iv) Musāvada: Astenersi dal mentire. Questo precetto viene incluso per essere fedeli a livello verbale al principio di Verità

(v) **Surā-meraya**: Astenersi da qualsiasi tipo di sostanza inebriante. L'inebriatezza causa all'uomo la perdita del controllo sulla propria mente e della capacità logica, che sono elementi essenziali per arrivare a comprendere la Verità.

I Cinque Precetti (**Pañca Sīla**) sono formulati con l'intenzione di controllare azioni e parole e per servire come fondamento per il **Samādhi** (concentrazione della mente)

B. Samādhi. Arriviamo ora a parlare dell'aspetto mentale del Buddhismo, che sono sicuro vi interesserà grandemente. In questo secondo gruppo del Nobile Ottuplice Sentiero sono contenuti:

1. **Sammā-vāyāma**: Retto Sforzo
2. **Sammā-sati**: Retta Attenzione
3. **Sammā-samādhi**: Retta Concentrazione

Il Retto Sforzo è, naturalmente, un prerequisito della Retta Attenzione. Senza uno sforzo deciso di restringere il raggio dei pensieri della propria mente, che nel suo normale stato è sbilanciata e in costante movimento, l'uomo non può aspettarsi di raggiungere quel livello di attenzione della mente, che a sua volta porta, tramite la retta Concentrazione, ad uno stato di Focalizzazione su un solo punto e Tranquillità o **Samādhi**. È a questo punto che la mente si libera dagli ostacoli, si tranquillizza e si purifica, illuminandosi dentro e fuori. La mente che ha raggiunto questo stato diventa luminosa e potente. Esternamente ci è rappresentato da una luce, che è semplicemente un riflesso mentale, che varia di intensità, dalla luce di una stella a quella del sole. In parole semplici, questa luce, che è riflessa nell'occhio della mente in completa oscurità, è una manifestazione della purezza, tranquillità e serenità della mente stessa.

Questo concetto è presente anche nell'Induismo. Passare dalla luce al vuoto e ritornare alla luce è un'esperienza fondamentale per un brahmino. Nel Nuovo Testamento, Matteo parla di un corpo pieno di luce. Sappiamo di sacerdoti della Chiesa cattolica che meditano regolarmente per ottenere questa luce miracolosa. Anche il Corano dà molta importanza alla Manifestazione della Luce Divina.

Questo riflesso mentale di luce caratterizza la purezza mentale interiore, e questa purezza forma l'essenza della vita religiosa, indipendentemente dal fatto che uno sia Buddista, Indù, Cristiano o Musulmano. Infatti, la purezza mentale è il massimo comun denominatore di tutte le religioni. L'amore, che è l'unico mezzo per l'unità dell'umanità, deve essere supremo, e ci non può essere a meno che la mente non sia trascendentalmente pura. Una mente equilibrata è necessaria per bilanciare

le menti squilibrate degli altri. Come un arciere raddrizza la sua freccia, così il saggio raddrizza la sua mente tremante e sbilanciata, che è difficile da controllare, ardua da trattenere.

Così disse il Buddha. L'esercizio mentale è tanto necessario quanto l'esercizio fisico. Che ragione c'è quindi per non esercitare la mente e renderla pura e forte così da ottenere la Pace Interiore dei Jhāna? Una volta che la Pace Interiore comincia a permeare la vostra mente, farete sicuramente dei grossi passi avanti verso la comprensione della Verità.

Le nostre esperienze ci assicurano che sotto la giusta guida, questa Pace Interiore e Purezza della Mente con luce possono essere raggiunte da tutti, indipendentemente dalla loro religione o credenza, a condizione che si abbia sincerità di intenti e si sia preparati a seguire completamente la guida durante il periodo di istruzione. Quando, con la continua pratica, si ottiene completa padronanza della propria mente, è possibile raggiungere gli stati di Jhāna (stati di assorbimento meditativo) e gradualmente sviluppare se stessi fino ad arrivare ad ottenere i Samāpatti, poteri paranormali come quelli esercitati da Kāladevala, l'eremita maestro del re Suddhodana. Queste pratiche, naturalmente, vanno sperimentate con una moralità assoluta e lontano da centri abitati, e sono alquanto pericolose per coloro che hanno ancora dentro di sé tracce di desiderio. Comunque, queste pratiche che danno poteri paranormali nel campo mondano, non erano incoraggiate dal Buddha, il cui unico obiettivo nello sviluppare il Samādhi era quello di ottenere la purezza e potenza mentale essenziali per la comprensione della Verità. Nel Buddhismo abbiamo quaranta metodi di concentrazione, di cui il più importante è Ānāpāna, vale a dire la concentrazione sul respiro in entrata e uscita, il metodo seguito da tutti i Buddha.

C. Paññā. Affronterò ora l'aspetto filosofico del Buddhismo contenuto nella terza parte del Nobile Ottuplice Sentiero, Paññā, Saggezza o Chiara Visione.

I due aspetti caratteristici di Paññā sono:

1. Sammā-saṅkappa: Retto Pensiero (o Retta Contemplazione)
2. Sammā-ditṭhi: Retta Comprensione

La Retta Comprensione della Verità è la meta e l'obiettivo del Buddhismo e il Retto Pensiero è lo studio analitico di mente e materia, all'interno e all'esterno, per arrivare a realizzare la Verità. Avete sentito i termini Nāma e Rūpa (mente e materia) tante volte. Vi devo un'ulteriore spiegazione. Nāma (mente) è così chiamata a causa della sua tendenza a volgersi verso un oggetto dei sensi. Rūpa (materia) è così detta a causa della sua impermanenza, dovuta a continuo mutamento. I termini che più si avvicinano a Nāma e Rūpa sono quindi mente e materia. Dico che si avvicinano poiché il significato non è esattamente lo stesso. Nāma, a rigor di termini, è la parola che si applica ai seguenti:

- (i) Coscienza (Viññāṇa)
- (ii) Sensazioni (Vedanā)
- (iii) Percezione (Saññā)
- (iv) Energie di volizione (Sāṅkhāra) (ovvero energie mentali)

Questi, insieme a Rūpa nello stato materiale, formano ciò che noi chiamiamo i Pañca-kkhandā o Cinque Aggregati. È in questi cinque aggregati che il Buddha ha raggruppato tutti i fenomeni fisici e mentali di ogni tipo di esistenza, che in realtà è un continuo di mente e materia coesistenti, ma che all'uomo comune appare come la propria personalità o io.

In Sammā-sankappa (Retta Contemplazione) il discepolo, che a questo punto ha sviluppato la potente lente mentale del Samādhi, concentra la sua attenzione su sé stesso e tramite la meditazione introspettiva compie uno studio analitico sulla natura, come prima cosa di Rūpa (la materia) e successivamente di Nāma (la mente e le caratteristiche mentali). Egli sente, a volte anche vede, i Kalāpa nel loro stato reale. Comincia a rendersi conto che sia Rūpa che Nāma sono in continuo mutamento, impermanenti ed effimeri. Con l'aumento del suo potere di concentrazione, la natura delle energie dentro di lui diventa gradualmente sempre più chiara.

Non riesce più a liberarsi dell'impressione che i Pañca-kkhandā, o Cinque Aggregati, soggetti alla legge di Causa ed Effetto, non sono che sofferenza. A questo punto è convinto che, in realtà, tutto è sofferenza, dentro e fuori (se stesso) e che l'io in realtà non esiste. Desidera ardentemente raggiungere uno stato al di là della sofferenza. Alla fine, andando oltre i limiti della sofferenza, egli passa dallo stato mondano a quello sopramondano ed entra nella corrente di Sotāpanna, il primo dei quattro stadi degli Ariya (persone nobili). A quel punto egli si libera (i) dell'io, (ii) dei dubbi e (iii) dell'attaccamento a regole e riti. Il secondo stadio è quello di Sakadāgāmi (Uno che deve ritornare ancora una volta), al cui raggiungimento il desiderio sensuale e la malevolenza sono attenuati. Colui che raggiunge il terzo stadio di Anāgāmi (Uno che non deve più ritornare) cessa totalmente di avere qualsiasi tipo di passione o ira quando raggiunge. Lo stadio di Arahat è la meta finale. Ognuno degli Ariya può provare che cosa sia il Nibbāna, anche come uomo, ogni volta che decide di entrare nello stato di fruizione di Sotāpanna o degli altri stadi, che gli porta la Pace Interiore del Nibbāna.

Questa Pace Interiore, che è identificata con il Nibbāna, non ha paralleli poichè è uno stato sopramondano. In confronto a questo (stato), la Pace Interiore dei Jhāna, a cui ho fatto riferimento nella spiegazione sul Samādhi, è insignificante, perchè, mentre la Pace Interiore del Nibbāna trasporta oltre i limiti dei trentuno piani di esistenza, la Pace Interiore dei Jhāna rimane ancora all'interno di questi piani, vale a dire nel mondo di materia sottile dei Brahmā.

Signore e signori, un'ultima parola. Ciò che ho detto copre solo alcuni degli aspetti fondamentali del Buddismo. Considerato il tempo a mia disposizione, spero di aver fatto del mio meglio: Raggiungere uno stato di Purezza mentale con la luce di fronte a voi; Arrivare ad uno stato di Jhāna a volontà; Sperimentare da voi stessi la Pace Interiore del Nibbāna. Tutte queste esperienze sono alla vostra portata. Perché allora non provare a raggiungere almeno le prime due, che sono compatibili con la vostra religione? Io sono disponibile per darvi qualsiasi aiuto di cui abbiate bisogno. Vorrei ancora una volta ringraziare tutti voi per il vostro paziente ascolto. La mia gratitudine va anche al clero della chiesa per aver gentilmente permesso questo incontro.

Che cosa è il Buddismo - Terza Conferenza (14 Ottobre 1951)

La mia esposizione di Che cosa è il Buddismo non sarebbe completa senza fare riferimento, per quanto brevemente, alla Legge di Genesi Condizionata (Paṭicca-samuppāda) e alla Legge delle Relazioni, anche detta Legge di Causa ed Effetto (Paṭṭhāna).

La legge di Genesi Condizionata

Ricorderete forse che, ricapitolando la mia prima conferenza, feci una breve descrizione di come il Principe Siddhattha, l'eremita itinerante, comprese la verità e divenne un Buddha. Nel caso vi sia sfuggito, vi ripeto quel passo.

Il Principe Siddhattha arrivò al Sammā-sambodhi, la Suprema Illuminazione e divenne il Buddha, il Risvegliato, l'Illuminato, l'Onnisciente. Egli fu risvegliato in modo tale che tutti gli altri al suo confronto parevano immersi in un sonno profondo. Egli era illuminato in modo tale che tutti gli altri al suo confronto, parevano brancolare nel buio senza direzione. Egli aveva compreso in modo tale che tutti gli altri parevano al suo confronto immersi in totale ignoranza.

Non c'è dubbio che tutte le religioni affermano di indicare la strada che porta alla Verità. Nel Buddismo, fino a che uno non ha compreso realmente la verità (vale a dire le Quattro Nobili Verità), questi si trova in uno stato di ignoranza. È questa ignoranza (Avijjā) che è responsabile della produzione delle energie mentali (Saṅkhāra) che regolano il flusso vitale o coscienza (Viññāṇa) in tutti gli esseri viventi. Nel momento in cui il flusso vitale si insedia in una nuova esistenza, mente e materia

(Nāma e Rūpa) appaiono automaticamente e correlativamente. Questi a loro volta si sviluppano fino a formare un veicolo o corpo con basi sensoriali (Salāyatana). Queste basi sensoriali fanno sorgere il contatto (Phassa) e il contatto di queste basi sensoriali con gli oggetti di senso fa sorgere le impressioni sensoriali (Vedanā), che hanno l'effetto di far nascere il desiderio (Taṇhā), che è seguito a ruota dall'attaccamento al desiderio (Upādāna). È questo attaccamento, questo aggrapparsi ai desideri, la causa del divenire (Bhava), o in altre parole dell'esistenza a cui è inerente la nascita (Jāti), la vecchiaia, le malattie, la morte, l'ansietà, l'angoscia, il dolore etc. (Jarā-marāṇa etc), tutti stati che denotano la sofferenza. In questo modo il Buddha risalì all'ignoranza come origine della sofferenza.

Il Buddha disse:

L'ignoranza è l'origine delle energie mentali;

Le energie mentali sono l'origine del flusso vitale;

Il processo vitale, l'origine di mente e materia;

Mente e materia, l'origine delle basi dei sensi

Le basi dei sensi, l'origine del contatto;

Il contatto, l'origine delle impressioni dei sensi;

Le impressioni dei sensi, l'origine del desiderio;

Il desiderio, l'origine dell'attaccamento

L'attaccamento l'origine del divenire (la nuova esistenza)

Il divenire è l'origine della nascita;

La nascita è l'origine della vecchiaia, della malattia, dell'ansietà, dell'angoscia, del dolore (e tutti questi non sono che sofferenza). Questa catena di causazione è chiamata Legge della Genesi Condizionata e la causa che sta alla radice di tutte queste è quindi avijjā, l'ignoranza, vale a dire l'ignoranza (non conoscenza) della Verità. È vero che, superficialmente, il desiderare è l'origine della sofferenza. C'è molto di semplice. Quando si vuole qualcosa, è stimolato il desiderio. Si deve lavorare per ottenere ciò che si vuole o soffrire. Ma questo non è tutto. Il Buddha disse: I cinque aggregati, che non sono altro che mente e materia, sono anch'essi sofferenza. Nel Buddhismo la Verità della Sofferenza è compresa completamente solo quando si arriva a vedere mente e materia come sono realmente (sia internamente che esternamente) e non come sembrano essere.

La Verità della Sofferenza è quindi qualcosa che deve essere sperimentata (personalmente) prima di poter essere capita. Per esempio, tutti noi sappiamo tramite la scienza che tutto ciò che esiste non è altro che una vibrazione causata dal movimento vorticoso di un numero infinito di particelle

subatomiche, ma quanti di noi riescono a credere veramente che il nostro stesso corpo è soggetto alla medesima Legge? Perché allora non provare a percepire le cose come realmente sono, per quanto riguarda voi stessi? Per questo scopo è necessario andare oltre i propri condizionamenti fisici. Si deve sviluppare un'energia mentale abbastanza potente da vedere le cose nel loro vero stato. Con l'aiuto di un potere mentale ben sviluppato, si può andare al di là delle apparenze, e vedere di più di quello che è possibile con l'aiuto dei più moderni strumenti scientifici. Se ciò è vero, perché non vedere esattamente cosa sta accadendo all'interno di noi stessi, gli atomi, gli elettroni, tutti in rapido mutamento e allo stesso tempo senza una fine? Naturalmente ciò non è per niente facile. Questo è un estratto del diario di uno dei miei studenti, che vi darà un'idea di cosa sia la Sofferenza

Interiore:

21/8/51. Appena cominciai a meditare, mi sentii come se qualcuno stesse facendo un buco nella mia testa ed ebbi la sensazione di un brulicare di formiche su tutta la testa. Volevo grattarmi, ma il maestro me lo proibì. Entro un'ora vidi un raggio brillante di luce blu, con sfumature viola, entrare gradualmente nel mio corpo. Disteso nella mia stanza continuamente per tre ore, persi quasi i sensi e sentii uno shock tremendo nel corpo. Ero quasi spaventato, ma il Maestro mi incoraggiò a continuare. Sentii il mio intero corpo riscaldarsi ed ebbi anche la sensazione di un ago elettronico che penetrava in tutte le parti del corpo. **22/8/51.** Anche oggi ho meditato disteso per quasi tre ore. Ho avuto la sensazione che il mio corpo fosse completamente in fiamme e ho visto scintille di luce blu e viola che si muovevano dalla testa ai piedi. Allora il Maestro mi disse che il continuo mutamento nel corpo è anicca (impermanenza) e il dolore e la sofferenza che seguono sono dukkha, e che si deve arrivare ad uno stato al di là del dukkha o Sofferenza. **23/8/51** Il Maestro mi istruì di concentrare la mia attenzione sul petto senza la radiazione di luce e aggiunse che stavamo per raggiungere lo stadio di filosofia del nostro corpo. Seguì le istruzioni ed arrivai alla conclusione che il nostro corpo è pieno di Sofferenza.

In realtà, questa Sofferenza Interiore è la conseguenza della vivida sensazione di vibrazione, radiazione e attrito delle unità atomiche, sperimentata attraverso un processo di meditazione introspettiva chiamato Vipassanā, con l'aiuto della potente lente del Samādhi - concentrazione. Non conoscere questa Verità è senza dubbio ignoranza. Conoscere questa Verità come Realtà Ultima significa la distruzione della causa alla radice della sofferenza, vale a dire l'ignoranza e tutti gli anelli nella catena di causazione che culmina in ciò che noi chiamiamo vita, con le sue inerenti caratteristiche di vecchiaia, malattie, ansietà, angoscia, dolore etc. Ciò che vi ho esposto riguarda la Legge di Genesi Condizionata e la causa alla radice della sofferenza. La Legge di Causa ed Effetto.

Passiamo ora l'attenzione alla Legge di Causa ed Effetto esposta dal Buddha nella Legge di Paṭṭhāna nell'Abhidhamma Piṭaka. Nel corso dello studio analitico di questa Legge, quando il Buddha restrinse in continua meditazione per 49 giorni, successivamente alla sua Illuminazione, dalla sua persona si emanarono raggi di sei colori. Abbiamo cinque volumi di circa 500 pagine ciascuno in Pāli su questo argomento molto delicato. Io vi darò qui solo un'idea di questa Legge. Ci sono 24 tipi di relazioni su cui si basano i principii fondamentali della legge di Causa ed Effetto nel Buddhismo. Essi sono:

1. Condizione Hetu
2. Oggetto Ārammaṇa
3. Dominio Adhipati
4. Vicinanza Anantara
5. Vicinanza Immediata Samanantara
6. Coesistenza Sahajāta
7. Reciprocità Aññamañña
8. Dipendenza Nissaya
9. Condizione Sufficiente Upanissaya
10. Antecedenza Purejāta
11. Conseguenza Pacchājāta
12. Successione Āsevana
13. Azione Kamma
14. Effetto Vipāka
15. Sostegno Āhāra
16. Controllo Indriya
17. Estasi Jhāna
18. Mezzo Magga
19. Associazione Sampayutta
20. Dissociazione Vippayutta
21. Presenza Atthi
22. Assenza Natthi
23. Sospensione Vigata
24. Continuazione Avigata

Vi spiegherò ora la correlazione tra Hetu (condizione) e Kamma (azione) e l'effetto prodotto dalle loro cause, secondo la mia comprensione. Hetu è la condizione della mente in un momento cosciente di ogni Kamma (azione) fisico, verbale o mentale. Ogni Kamma quindi produce una condizione della mente che è morale, immorale o neutra. Questo è ciò che nel Buddhismo noi chiamiamo Kusala Dhamma, Akusala Dhamma e Abyākata Dhamma. Questi Dhamma sono solo energie, energie mentali, che

collettivamente creano l'Universo delle Forze Mentali, come vi ho spiegato in precedenza. Le Energie Morali (Kusala) sono energie positive generate da Kamma (azioni, parole e pensieri) motivati da atti positivi quali l'offerta di elemosine, il lavoro per il benessere altrui, la devozione, la purificazione della mente eccetera.

Le Energie Immorali (Akusala) sono energie negative generate da Kamma (azione, parole e pensieri) motivati da desiderio, avidità, lussuria, ira, odio, insoddisfazione, illusione eccetera. Le Energie Neutre (Abyākata) non sono nè morali nè immorali. Questo è il caso, per esempio, di un Arahāt, che ha eliminato ogni traccia di ignoranza (avijjā). Nel caso di un Arahāt, il contatto (phassa) con gli oggetti dei sensi non produce alcuna reazione alle impressioni dei sensi, così come non è possibile produrre un'impressione sull'acqua corrente che è in continuo cambiamento. Per lui, l'intera struttura del corpo non è altro che una massa in continuo mutamento e ogni impressione ricevuta dal corpo scorre automaticamente con la massa. Mettiamo adesso in relazione le energie morali e immorali generate dalle varie azioni con i diversi piani di esistenza. A questo proposito dividerm i piani di esistenza come segue:

(1) I Piani di Arūpa e Rūpa Brahmā. Questi piani di esistenza sono al di là del dominio della sensualità. Amore Supremo, Compassione Suprema, Suprema Gioia per il successo altrui e Suprema Equanimità di mente sono le quattro qualità mentali che generano energie mentali che sono trascendentalmente pure, brillanti ed estremamente piacevoli, fresche e leggere. Queste energie trovano posto nei più alti piani di esistenza. Questo è il motivo per cui in questi piani la materia è estremamente sottile e non esiste altro che splendente luminosità e i corpi dei Brahmā non possono essere identificati con la materia ma solamente con radiazione e luminosità.

(2) I Piani della Sensualità comprendono:

(i) I Piani degli Esseri Celesti

(ii) Il Piano del mondo umano

(iii) I Piani delle forme inferiori di esistenza

I Piani degli Esseri Celesti. Tutte le azione buone e meritorie dei tre tipi (fisico, verbale e mentale), che sono contaminate da una traccia di desiderio per un futuro benessere, creano energie mentali che sono molto pure, luminose, piacevoli e leggere. Queste energie si stabiliscono nei piani più alti degli esseri celesti, dove la materia è sottile, luminosa, piacevole e leggera. Questi esseri celesti quindi hanno corpi astrali che, a seconda del piano a cui appartengono, sono più o meno sottili, più o meno luminosi e di diverso colore. Generalmente gli esseri celesti vivono in uno stato di beatitudine paradisiaca fino a che le loro energie mentali sono state consumate, dopo di che essi ritornano ai piani di esistenza inferiori.

Passerò ora ai piani delle forme inferiori di esistenza e tratterò il piano del mondo umano per ultimo. I Piani delle Forme Inferiori di Esistenza. Tutte le azioni cattive, maligne e immeritorie dei tre tipi (fisico, verbale e mentale) creano energie mentali che per natura sono impure, oscure, brucianti, pesanti e dure. Le più impure, oscure, brucianti, pesanti e dure di queste energie mentali si dovrebbero collocare quindi nell'Inferno, il più basso dei piani di esistenza. In tutti questi piani la materia deve per forza essere dura, grezza, ripugnante e scottante. Il mondo umano si trova direttamente al di sopra di questa concentrazione di forze, che sono designate al consumo da parte di quegli esseri destinati a forme di esistenza inferiori. Questi esseri, ad eccezione di quelli nel mondo animale, sono invisibili all'occhio umano normale, e visibili solo per coloro che hanno sviluppato poteri superiori di Samādhi e, attraverso di essi, l'occhio Divino. In questi piani è predominante il dolore sia fisico che mentale. È l'opposto di ciò che avviene nei piani degli esseri celesti.

Il Mondo Umano. Parliamo ora del mondo umano. Esso è situato a metà strada tra paradiso e inferno. Noi proviamo una combinazione tra piacere e dolore, in varie gradazioni, a seconda del nostro Kamma passato. Da qui è possibile per noi, sviluppando le nostre capacità mentali, avvicinare le nostre energie mentali che si trovano nei piani superiori. E da qui è anche possibile scendere ai massimi livelli di depravazione e sintonizzarsi con le energie dei piani inferiori. Non esiste la stabilità presente negli altri piani di esistenza. È possibile che un santo oggi diventi un delinquente in futuro. Un ricco oggi può diventare presto povero. Le vicissitudini della vita sono molto evidenti. Non c'è uomo, famiglia, comunità o nazione che sia stabile. Tutti sono soggetti alla Legge del Kamma.

Siccome questo Kamma ha origine nella mente, che è in costante mutamento, anche gli effetti del Kamma devono per forza cambiare continuamente. È la condizione di queste energie mentali impure che sono sommerse nella Terra al di sotto dei nostri piedi che causa l'esistenza della legge di Gravità. Fino a che l'uomo ha dentro di sé le inerenti impurità che all'apparenza esistono, sarà soggetto a questa attrazione gravitazionale e se, al momento della morte, nell'ultimo momento della sua vita, il suo atteggiamento mentale è indirizzato verso le energie mentali di un piano di esistenza inferiore, la sua esistenza successiva avrà luogo automaticamente in quel piano, come per ripagare, si può dire, il suo debito di energie mentali di quel piano. Invece, se al momento della morte il suo atteggiamento mentale è associato con le forze del mondo umano, la sua esistenza successiva potrà essere ancora sul piano umano. Se invece il suo atteggiamento mentale al momento della morte è associato al ricordo delle sue buone azioni, la sua esistenza successiva sarà probabilmente nel mondo celestiale, per godere del credito delle sue energie mentali di quel piano. Si raggiungono i piani dei Brahmā se, al momento della morte, la mente non contiene tracce di sensualità, ma è pura e tranquilla. Questo è il modo in cui il Kamma fa la sua parte, con precisione matematica.

Questi sono gli insegnamenti essenziali del Buddha. Il tipo di impatto che questi insegnamenti possono avere sull'individuo, dipende da come uno li accetta. E lo stesso vale per la famiglia, le comunità e la gente nel suo insieme. Esistono Buddhisti che praticano e Buddhisti che lo sono per fede. E c'è anche un'altra classe di Buddhisti, che sono etichettati Buddhisti per nascita. Solo i Buddhisti che praticano possono conseguire un cambiamento del loro atteggiamento mentale e del loro modo di vedere le cose. Anche se osservano solo i cinque precetti. Essi seguono gli Insegnamenti del Buddha. Se tutti i Buddhisti della Birmania facessero ciò, non ci sarebbero queste continue lotte interne come abbiamo

in questo momento in Birmania. Ma c'è un ulteriore fattore di disturbo, le necessità materiali del corpo. Uno deve avere almeno il minimo necessario per vivere. La vita è la cosa più preziosa che una persona può avere. Esiste quindi per l'uomo una tendenza a venir meno alle regole di disciplina, religiose o statali, per salvaguardare se stesso o coloro che dipendono da lui.

La cosa più essenziale è la produzione di forze mentali pure e buone, per combattere le forze mentali impure che dominano l'umanità. Questo non è per niente facile. Non ci si può elevare ad un livello di purezza mentale senza l'aiuto di un maestro.. Se desideriamo avere un potere effettivo per combattere queste forze, dobbiamo lavorare seguendo il Dhamma. La scienza moderna ha creato un prodotto il cui valore è discutibile, la bomba atomica, che è allo stesso tempo il più splendido e il più terrificante prodotto dell'intelligenza umana. Ma l'uomo sta utilizzando la sua intelligenza nel modo giusto? Secondo lo spirito del Buddhismo, sta creando forze mentali buone o cattive? è la nostra volontà che decide come e verso quale obiettivo usiamo la nostra intelligenza. Invece di usare la nostra intelligenza solo per la conquista dell'energia atomica nella materia, perché non usarla anche per la conquista dell'energia atomica dentro di noi. Questo ci porterà la Pace Interiore e ci renderà capaci di dividerla con tutti gli altri. Di conseguenza irradieremo energie mentali così potenti e pure che riusciranno a combattere con successo le forze maligne che sono tutto intorno. Come la luce di una singola candela ha il potere di dissipare l'oscurità in una stanza, così la luce sviluppata da un solo individuo può aiutare a dissipare l'oscurità in molti altri.

Immaginare che si possa fare del bene tramite ciò che è male è un'illusione, un incubo. Un esempio di questo è la Corea. Dopo la perdita di oltre un milione di vite umane, siamo più vicini o più lontani dalla pace? Questa è la lezione che abbiamo imparato. Un cambiamento nell'atteggiamento dell'umanità attraverso la religione è l'unica soluzione. Quello che è necessario in questo momento è il dominio sulla mente e non solo il dominio sulla materia.

Nel Buddhismo facciamo una distinzione fra Loka Dhātu e Dhamma Dhātu. Per Dhātu si intendono gli elementi naturali o energie. Perciò Loka Dhātu è la materia (con i suoi elementi naturali) all'interno del piano fisico. Dhamma Dhātu comprende invece la mente, le proprietà mentali e alcuni aspetti degli elementi naturali che non si trovano sul piano fisico ma su quello mentale. La scienza moderna si occupa di quel che chiamiamo Loka Dhātu, che è solo una base per Dhamma Dhātu sul piano mentale. Ancora un gradino e arriviamo al piano mentale, non tramite la scienza moderna, ma tramite la conoscenza in pratica del Buddha-Dhamma. H.A. Overstreet, autore di *The Mature Mind*, (W.W. Norton, New York), è ottimista per quanto riguarda quello che aspetta le menti mature. Egli scrive: La conoscenza caratteristica del nostro secolo è psicologica. Anche le più clamorose scoperte nel campo della fisica e della chimica sono principalmente l'applicazione di metodi di ricerca già conosciuti. Ma l'atteggiamento verso la natura umana e l'esperienza umana che si è sviluppato in questi tempi è nuovo. Questo atteggiamento non si sarebbe potuto manifestare prima d'ora. C'è voluto un lungo periodo di preparazione prima del suo avvento. Era necessario che la fisiologia fosse una scienza già sviluppata, perché la persona psicologica è anche fisiologica. La sua mente, tra le altre cose, è materia fatta di tessuto cerebrale, di nervi, di ghiandole, di organi di tatto, odorato e vista. Fino a circa settanta anni fa la fisiologia non era sufficientemente sviluppata da rendere possibile la ricerca psico-fisica, come nei laboratori del famoso psicologo tedesco William Wundt. Ma prima della fisiologia c'era bisogno che si

sviluppassero un'altra scienza, la biologia. Siccome il cervello, i nervi, le ghiandole e il resto sono tutti dipendenti da altri processi, la scienza delle cellule viventi doveva maturare prima che la fisiologia potesse emergere. E prima della biologia doveva esserci la chimica; e prima della chimica la fisica; e prima della fisica, la matematica. Perciò questa lunga preparazione è cominciata secoli fa. Per cui si può dire che esiste un orologio della scienza. Ogni scienza deve aspettare che scocchi la sua ora. Oggi, finalmente, l'orologio della scienza ha suonato l'ora della psicologia e un nuovo illuminismo sta nascendo. A dire il vero, gli interessi che questa nuova scienza esplora sono in essenza antichi, ma la precisione della ricerca è nuova. C'è, in poche parole, una specie di logica ferrea che controlla. Ogni scienza deve attendere fino a che la scienza precedente ha fornito i dati e gli strumenti di cui ha bisogno per sviluppare la precisione che essa necessita. L'orologio della scienza ha suonato un'ora nuova, una nuova visione comincia a essere al nostro servizio.

Vorrei dire che il Buddha-Dhamma dovrebbero essere studiato da tutti, per una nuova comprensione delle realtà della natura umana. Nel Buddhismo abbiamo la cura per tutte le malattie della mente che affliggono l'umanità. Sono le cattive energie della mente (presenti e passate) che sono responsabili della situazione in cui si trova il mondo. Solo ispirando un forte senso di Buddhismo nelle menti della gente siamo riusciti a superare i giorni della crisi in Birmania due anni fa. Oggigiorno, l'insoddisfazione è quasi dappertutto. L'insoddisfazione crea cattivi sentimenti. I cattivi sentimenti creano l'odio. L'odio crea l'inimicizia. L'inimicizia crea la guerra. La guerra crea i nemici. I nemici creano la guerra e così via. Sta diventando un circolo vizioso. Perché? Sicuramente perché manca un giusto controllo della mente.

Che cos'è l'uomo? Dopotutto, l'uomo è la personificazione delle energie mentali. La materia non è altro che forze mentali materializzate, il risultato della reazione delle forze morali (positive) e delle forze immorali (negative). Il Buddha ha detto: *Cittena niyyati loko* Il Mondo è fatto di mente. La mente, dunque, predomina su tutto. Studiamo quindi la mente e le sue caratteristiche peculiari per risolvere i problemi che confrontano l'umanità.

Il campo della ricerca pratica nel Buddhismo è molto vasto. I Buddhisti della Birmania saranno sempre lieti di accogliere chiunque desideri beneficiare della loro esperienza. Signore e signori, ho cercato di offrirvi il meglio di quello che io so sul Buddhismo. Sarò felice di fornire a chiunque sia interessato ulteriori spiegazioni su qualsiasi punto. Vi ringrazio per la vostra cortese partecipazione e per l'interesse che avete mostrato per le mie conferenze. Vorrei ringraziare di nuovo il clero della chiesa che ci ha così gentilmente ospitato Pace a tutti gli esseri.