

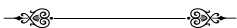


L.U.T.

CENTRO STUDI TEOSOFICI H.P. BLAVATSKY

LE FONTI ETERNE DELLA SAPIENZA

a cura di Leonardo Sola



I Ciclo – «L'ANTICA SORGENTE»

VIII Sez. – IL BUDDHA, IL DHARMA, LA "DOTTRINA
DEL CUORE" (*Parte seconda*)



LE FONTI ETERNE DELLA SAPIENZA

Primo Ciclo

“L’Antica Sorgente”

- I. Buddismo e “*Budhismo*” originario
- II. Il mondo interiore e l’esoterismo dei *Veda*
- III. Spiritualità delle *Upanishad*
- IV. La sapienza del *Vedanta*
- V. La decadenza della visione interiore: la nascita della speculazione filosofica
- VI. Spirito e Materia nel *Sankhya*
- VII. Le vie dello *Yoga*
- VIII. Il Buddha il *Dharma* e la “Dottrina del Cuore”
- IX. La sintesi spirituale della *Gita*

LE FONTI ETERNE DELLA SAPIENZA

a cura di Leonardo Sola

I Ciclo – «*L'ANTICA SORGENTE*»

VIII Sez. – **IL BUDDHA, IL DHARMA, LA "DOTTRINA
DEL CUORE"** (*Parte seconda*)

Indice

L'esistenza e la sofferenza	3
Il Sentiero della Liberazione: Saggezza e Compassione.....	18
Appendice: Il Karma e la Rinascita.....	34

L'esistenza e la sofferenza

Consideriamo ora l'insegnamento del Buddha relativo all'esistenza, al mondo manifestato, alla natura ultima dell'universo e al *dolore* che nasce dall'esistenza stessa.

Tutta la realtà è compresa dal Buddhismo in un'unica parola: *Dharma*. La parola sanscrita *Dharma* ha moltissimi significati tra cui Legge, Ordine, Verità, Realtà. Di fatto è il Principio Supremo da cui tutto dipende e a cui tutto si connette. È la Realtà Unica e indivisibile che dà giustificazione dell'ordine cosmico e dei processi intelligenti della Vita su tutti i piani: la Legge che regola il divenire, i rapporti *naturali* tra gli esseri e le cose, di cui il *Karma*, l'incessante attività concatenata di causa e di effetto, è l'espressione sui vari "piani" ed assume infine l'aspetto di giustizia retributiva sul piano umano.

L'operare del *Dharma*, di questa Legge, può essere conosciuto dall'uomo e vivere conoscendo il *Dharma*, significa procedere in consapevole armonia con esso, creando continuamente un *retto* rapporto tra l'individuo e gli altri esseri, la natura e se stessi.

Il Buddhista ha perciò fiducia assoluta nel *Dharma* poiché questo Principio, operando come una *legge*, conosciute le sue modalità d'azione, può prevederne gli effetti, sia sul piano fisico che sul piano intellettuale e morale. L'universo vive quindi non per l'arbitrio di qualche onnipotente essere divino ma per la **Legge** che è l'espressione compiuta della sua stessa natura: così il cosmo, con tutto ciò che contie-

ne, è **autoesistente** e la Legge secondo cui si manifesta questa autoesistenza è appunto detta **Dharma** e comprende tutte le leggi secondo cui il divenire si svolge nei vari piani, nei diversi regni e gradi di coscienza.

Sul piano della conoscenza della natura reale delle cose *Dharma* assume il significato di **Verità**; nella sfera morale, nel mondo dei pensieri, dei sentimenti e delle azioni, acquista il significato di **Norma** e definisce il carattere dell'**ottuplice sentiero** insegnato dal Buddha: Retta Parola, Retta Azione, Retta Conoscenza etc. (vedi oltre).

Il termine *retto* va inteso nel senso della parola *Dharma*. Tutto ciò che contiene l'armonia del *Dharma*, che è il risultato della legge, non dell'arbitrio, del capriccio, del caso; tutto ciò che è l'espressione diretta della verità, dell'ordine, dell'equilibrio, non della menzogna, del disordine e della disarmonia; tutto ciò che è "*visto conformemente a saggezza*", cioè tutto ciò che è conosciuto nella sua reale natura, obiettivamente, e non semplicemente creduto, immaginato o desiderato, è considerato dal Buddha come *retto*.

Dharma, sul piano dei rapporti tra le parti del tutto e delle loro attività, sia nell'universo materiale che spirituale, nel campo fisico come nel metafisico, è sinonimo di *ordine*, armonia e suggerisce l'idea di un cosmo integrato e ordinato nelle sue parti e nelle sue funzioni.

Se la parola *dharma* è usata invece al plurale cioè "i *dharmah*", designa il mondo dei fenomeni e i *dharmah* sono i costituenti stessi del divenire, di tutto l'universo spirituale e materiale. Ogni singolo elemento può essere diviso in infinite altre componenti e a sua volta può appartenere a un elemento o gruppo di elementi più ampio. Così l'immagine del mondo, la stessa dimensione sensibile che noi sperimentiamo, con tutte le sue innumerevoli forme e i suoi molteplici aspetti, è quella di una *trama*, un tessuto, formato da innumerevoli fili invisibili che si intrecciano in tutte le direzioni, costituendo le linee lungo le quali si svolge eternamente la vita.

Questa immagine non va però presa in senso materiale. I *dharmah* infatti, i "fili" che compongono la "trama" del divenire, non sono entità sostanziali, ma degli "*eventi*" che si succedono secondo la legge di causa ed effetto o *karma*, una specie di corrente vibratoria, una successione di punti-istante detti *kshana*, di **fasci di onde**, che costituiscono la natura reale di ogni oggetto manifestato o di ogni aspetto che appare, dall'assoluto fino alla dimensione fisica.

Così, anche il *Nirvāna*, la suprema meta della liberazione a cui aspira il buddhista, è considerato un *dharmah*, un elemento. In questo caso l'elemento è *incondizionato*, sciolto da ogni vincolo, cioè, in ultima analisi, un "flusso" di vita autonoma, indipendente, una condizione di attività libera e consapevole.

Da una simile concezione dell'universo, della materia e della coscienza, nascono le **Tre Caratte-**

ristiche dell'Esistenza, che il Buddha trae da una attenta analisi della natura della medesima.

Queste tre caratteristiche sono:

Aniccà: “tutte le cose condizionate sono *impermanent*”

Dukkhà: “tutte le cose condizionate sono *dolore*”

Anattà: “tutti i *dharmah* sono *privi di un sé* [proprio]”

Esaminiamo in breve queste tre affermazioni, assolutamente fondamentali nella filosofia e nell'etica buddista.

Aniccà: che “tutte le cose condizionate siano *impermanent*” appare chiaro se riflettiamo sulla natura degli oggetti, degli esseri, etc., e sulla loro *vita*. Tutto ciò che nasce nel tempo, non dura in eterno, prima o poi deve morire, tutto ciò che appare, prima o poi scompare. E tutto, in effetti, non resta mai uguale a se stesso neppure per un istante infinitesimo: anche se ciò appare ai nostri sensi come un processo lentissimo, ogni cosa muta di continuo, tutto incessantemente si trasforma, in un processo di divenire a cui non è possibile porre un limite o fissare un inizio nel tempo.

Questo si giustifica su quanto è stato detto prima riguardo ai *dharmah*, agli “elementi” della “trama” del divenire. Tutte le cose che consideriamo permanenti e noi stessi, sono in realtà una successione di continue e incessanti trasformazioni, una succes-

sione di *eventi istantanei*, un flusso di cause-effetti-cause etc.

Questa stessa idea si ritrova nella fisica moderna nella *Teoria della Relatività* in cui la materia è considerata come una successione di eventi nello *spazio-tempo*. Un qualsiasi oggetto, un individuo, una sostanza, non sono delle realtà indipendenti e fissabili nello spazio e nel tempo, ma una sequenza causale di *eventi*, frutto dell'incessante moto determinato dal *Karma*. La materia è così *energia*, movimento, una serie di onde, di *vibrazioni*, di flussi vitali che si svolgono in tutte le direzioni.

Dukkha: "Tutte le cose condizionate sono *dolore*". Poichè tutto è impermanente, cioè si modifica incessantemente, nasce, muore e si trasforma, qualunque *rapporto* che si stabilisce e l'attaccamento che ne deriva come a qualcosa di duraturo, genera necessariamente conflitto. E questo perché nulla può essere "afferrato" realmente, posseduto come tale, mantenuto sempre uguale a se stesso.

La ricerca della permanenza, della stabilità, in ciò *che per natura propria non lo è* (ne lo potrà mai essere), dà origine a quello stato di coscienza che, in generale, viene designato come *dolore*. Se ne possono fare infiniti esempi: un oggetto a noi caro che si deteriora, una persona amata che si separa da noi, un nostro successo che viene meno, la vita stessa che inesorabilmente si spegne giorno dopo giorno,

la lotta continua che nasce per il “possesso” di un qualcosa; lo sforzo che si deve compiere per mantenere una condizione stabile di vita, di affetti, di sentimenti, le cose che inevitabilmente dobbiamo lasciare al momento della nostra morte, etc, etc.

Il *dolore* che nasce dal nostro rapporto e dalla nostra esperienza con tutto ciò, è quindi un *fatto, una realtà esistenziale*, legato a tutti gli aspetti della vita e tale rimane fino a che noi rimaniamo attaccati alla causa, alla fonte di tale sofferenza, che è il *desiderio di avere, di possedere*, di trattenere per sempre, ciò che non può essere, in realtà, né “posseduto”, né afferrato o trattenuto, perché *impermanente*. Quanto detto potrebbe sembrare fin troppo ovvio, ma di solito i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni mostrano che non realizziamo affatto questa “ovvia” realtà dell’impermanenza dell’esistente e del dolore che ne consegue se vi restiamo attaccati.

Questo insegnamento del Buddha su di un dolore di dimensioni esistenziali e “cosmiche”, può essere ritrovato in parte in altre correnti di pensiero religioso e filosofico, tra gli antichi gnostici e nel moderno esistenzialismo (cfr.: Hans Jonas, *Lo gnosticismo*). Ha però fatto dire che il Buddhismo sostiene una visione *pessimistica* della vita. Ma ciò non è corretto. Osserviamo innanzi tutto che *dukkhà*, che si traduce genericamente con “dolore”, contiene molti altri significati quali: imperfezione, impermanenza, vacuità, insostanzialità, instabilità. Poi, per osserva-

re il dolore e la sua diffusione universale non occorre essere pessimisti: basta guardarsi attorno per vedere le immense sofferenze che affliggono l'umanità, il regno animale, la natura in generale; basta riflettere un poco per intuire le mille e mille sofferenze nascoste, come tante ferite aperte in tutto ciò che vive e sente.

L'angoscia, la paura, l'insoddisfazione, sono altri aspetti del *dolore* e generano a loro volta continua sofferenza, instabilità, disordine, conflitto.

Il Buddhismo ha semplicemente coscienza della realtà: sarebbe pessimista se non scorgesse né fine né rimedio al dolore, a questa sofferenza connaturata con l'esistenza stessa. Ma il Buddha, nella sua consapevole analisi della natura delle cose e degli esseri, non ha trascurato nessun aspetto dell'esistenza ed afferma che *anche* il dolore è impermanente e che perciò *c'è una fine alla sofferenza*. Inoltre, i popoli buddisti sono noti per il loro amore per la vita e per la loro attitudine serena e gioiosa; il Buddha considera infatti **la gioia** come uno dei *fattori dell'illuminazione* ed ha insegnato una via consapevole e serena per il superamento del *dolore* esistenziale.

Il Buddhismo, non è quindi né pessimista né ottimista. Questi sono due estremi che il Buddha insegna ad evitare.

La via indicata dal Buddha è obiettiva come si conviene a chi fa della **chiara consapevolezza** una delle proprie virtù fondamentali. Il "vedere" la natura dell'esistenza come realmente è, senza false il-

lusioni, senza sogni o avversioni, senza entusiasmi, senza malinconie, è la via che conduce al superamento del dolore e alla conoscenza del reale.

Anattà (letteralmente senza *atmà*, senza (a=privativo) “spirito”, “essenza” o “sé”): “Tutti i **dharmah** (elementi) sono **privi di un sé** [proprio]”.

Se tutto ciò che è impermanente è anche imperfetto e soggetto a conflitto e quindi a dolore, esso è pure privo di qualunque sostanza permanente, cioè di un “io” o “sé” proprio. Questo concetto è esteso dal Buddha anche al *Nirvāna*. Questo induce a concludere che il *Nirvāna* non è uno stato opposto al *samsàra*, al mondo del divenire o “separato” da questo. *Nirvāna* e *samsàra*, rispettivamente la sfera della “coscienza libera” e quella della “coscienza condizionata” o della mente ordinaria, sono i *due poli* di *Alaya*, di un’unica Coscienza o, di fatto, due “modi di vivere” l’esistenza, la stessa Vita Una.

Nirvāna è la realizzazione della coscienza nell’unità, indivisa, e la vita, vissuta come riflesso di tale stato. *Samsàra* è la vita nella coscienza separata e nei meandri dell’ “io” empirico, illusorio, nel mondo creato dalla mente dualistica. E la mente, “colei che crea l’illusione (di un sé separato)”, e il potere liberatore della coscienza nirvanica, *coesistono entrambi* nell’essere umano.

Perciò, non ci può essere neppure una sostanza “separata” dalle proprie qualità, un pensatore distinto dal pensiero, un sofferente distinto dalla sof-

ferenza, un santo distinto dalla santità, *un dio distinto dal tutto universale*.

Questo significa che il soggetto che percepisce, agisce, sperimenta è inseparabile dalle attività e dai mezzi di percezione ed azione. Non potrebbero manifestarsi gli uni senza l'altro e viceversa.

Non-separazione, tuttavia non significa che l'organo è la funzione, che il cervello è la mente o il pensiero, o che il pensatore è il pensiero, ma che non possono esistere manifestati separati questi due poli, esempio: un pensatore che non pensa.

Questa è l'antica idea dell'unità funzionale tra lo Spirito e la Materia, tra la Coscienza e la Forma, tra il Sé e il non-sé, affermata in altri sistemi (*samkhya*, *yoga*, *vedanta-advaita*).

L'insegnamento del Buddha riguardo ad *anattà* cioè al non-sé, porta comunque a due importanti conseguenze:

- (1) non esiste un "ego" individuale perennemente distinto dagli altri.⁽¹⁾
- (2) Non esiste neppure una specie di super-Ego cosmico eterno ("Dio", etc.), come postulano le religioni teiste.

Quello che comunemente è chiamato *anima*, viene risolto dal Buddismo nei quattro aggregati già visti (la sensibilità, la percezione, le componenti karmi-

(1) Per una discussione più approfondita della questione di *atmà* e *anàtmà*, vedasi l'opuscolo *Anattà*, supplemento a "La Dottrina del Cuore – Cenni sul Buddismo".

che e la coscienza: *vedanà, sannà, sankharà e vinnàna*). Sappiamo anche che *vinnàna*, la coscienza, ha vari "strati" di cui il più profondo è *Alaya*, la Coscienza Universale. L'"io" è considerato invece una **illusione psicologica** che nasce dall'attività non controllata della mente e dei sensi e da una serie di fattori correlati a questi che vedremo più oltre e di cui i principali sono: il desiderio (*tanhà*) e l'attaccamento (*upadàna*).

Così dicasi per quello che comunemente è chiamato "Dio", "*Ishwara*", "Logos", etc..

Nulla vieta di ammettere una forma di intelligenza operante su scala cosmica; il Buddismo anzi riconosce esplicitamente l'esistenza di una scala gerarchica di intelligenze, di cui l'uomo è uno dei componenti; ma anche la più elevata di queste intelligenze è "condizionata" e perciò, *impermanente, priva di un sé separato e permeata*, come tutto il resto, di *dolore*. Così "Dio" (sia considerato come l'insieme delle intelligenze operanti su scala universale - l'idea di Logos - sia come un essere unico) è esso stesso soggetto al *Karma* e a tutte le leggi dell'universo, non superiore ad esse, né tantomeno il loro creatore.

Queste leggi, come già si è visto, sono l'espressione di un'unica legge, il *Dharma*, realtà ultima impersonale, ordine supremo, principio assoluto: un tutto organico indiviso che è *legge a se stesso*, il potere eterno della Vita Una.

Esaminiamo ora quale è, secondo l'insegnamento del Buddha, l'origine del *dolore*: come nasce e si sviluppa la catena dell'esistenza o "**catena dell'auto-**

condizionamento" e quali sono le cause dei condizionamenti che ci rendono prigionieri di una vita separata e intrisa di sofferenza.

La ricerca delle condizioni che determinano l'apparire del dolore e il suo scomparire, costituisce la base dello sviluppo del successivo *sentiero* indicato dal Buddha per ottenere il superamento della sofferenza e la liberazione dall'illusione.

Come nasce dunque il "dolore" esistenziale?

Secondo il Buddha, l'esistenza condizionata dipende dalla concatenazione di Dodici fattori legati l'un l'altro da un rapporto di causa-effetto-causa, etc., come gli anelli (*nidàna*) di una catena che si chiude su se stessa.

All'inizio per così dire, dei dodici *nidàna* si trova *avijjà* (*avidyà*), l'ignoranza, l'errore e cioè la non perfetta ed assoluta consapevolezza di ciò che è. L'ignoranza genera necessariamente un processo di autocondizionamento, un flusso di elementi concatenati secondo un processo causale, detti *sankhàrà* (*samskàrà*) cioè le *componenti karmiche* di cui già s'è detto a proposito della natura dell'uomo. Qui i *samskàrà* sono considerati in senso generale.

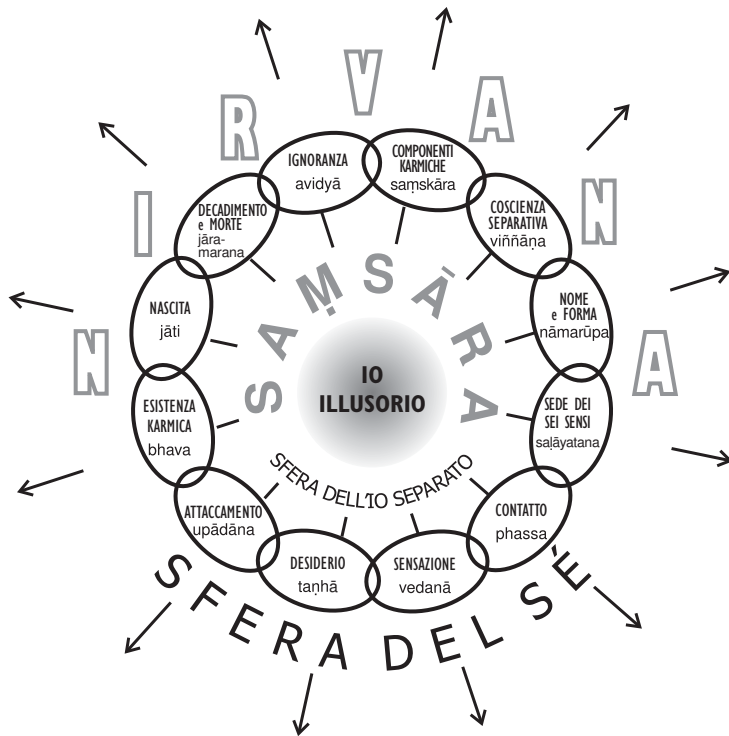
Dai *samskàrà* sorge *vinnàna*, la "coscienza", il terzo anello. *Vinnàna* è la consapevolezza di una sopravvenuta differenziazione; la coscienza a sua volta stabilisce una discriminazione tra se stessa e l'esterno, fra il proprio contenuto e i propri limiti che essa avverte come qualcosa di *materiale*. In tal modo nasce la discriminazione tra "spirito" e "materia", tra

soggetto e oggetto, tra “nome” e “forma” (*namarùpa*, il quarto anello).

Da questa prima discriminazione sorgono tutte le altre e l'universo viene perciò analizzato in una infinità di aspetti diversi, riassumibili nell'attività dei sei sensi (i cinque noti + la “mente”) detti *salàyatana* (il quinto anello), la “sestupla sede”, la base dei sensi.

Dai sei sensi dipende il contatto (sesto anello, *phassa - sparsa*), col mondo, sentito dalla coscienza come *esterno a sé*. Dal contatto deriva la sensazione (*vedanà - settimo anello*), da questa la brama (*tanhà, trishnà - l'ottavo anello*), il desiderio che mai cessa e da esso l'attaccamento (*upadàna - il nono anello*). Dall'attaccamento della coscienza al mondo esterno ha origine l'esistenza in una data situazione karmica (*bhava - decimo anello*) dalla quale sorge l'alternarsi proprio di quella situazione di nascita (*jàti - undicesimo anello*), decadimento (*jarà - morte (maràna)* (dodicesimo anello), accompagnati da *dolore*.

Nella pagina seguente viene rappresentato con un grafico, il circolo dell'autocondizionamento della coscienza.



La Catena Causale dell'Autocondizionamento

Questa catena causale rappresenta la genesi “cosmica” e psicologica del dolore. Il carico dell’ignoranza *avijjà* (*avidyà*), il primo anello della catena, può essere reso più leggero o più pesante dall’uomo stesso: nel primo caso, ci muoviamo in direzione del *nirvāna* o coscienza libera, nel secondo, le componenti karmiche (*samskhàrà*) si rafforzano e diventano sempre più complesse e tutta la catena ci lega più strettamente alla ruota del divenire (*samsàra*) o coscienza condizionata.

L’ignoranza, a sua volta, dipende dall’ultimo anello della catena e quindi non è un vero e proprio inizio, ma come una macchia universalmente diffusa e legata all’esistenza condizionata, origine e frutto ad un tempo, di questa (analoga è l’idea di *mayà*, l’illusione cosmica, in altri sistemi).

Constatato come nasce il dolore, connesso con gli ‘anelli’ di questa catena, appare ovvio come esso può scomparire: distruggendo l’ignoranza si dissolvono le componenti karmiche; sciolte queste, cadono le barriere della coscienza separatrice e limitata e con queste si dissolvono il “nome” e la “forma” e la base dei sensi condizionati e la coscienza; non ha più quindi luogo né il contatto, né di conseguenza la sensazione; sparisce la brama, il desiderio, e quindi l’attaccamento; se manca l’attaccamento non restiamo più legati a un certo modo di esistenza (cioè non siamo più costretti karmicamente a vivere in una certa situazione) e quindi giunge al termine l’alternanza di nascita, decadimento-morte e successiva rinascita in una predeterminata situazione. Ha così

fine l'esistenza condizionata e con essa il dolore che è il frutto continuo di tale stato di coscienza.

Risultato finale di tutto ciò, non è però l'*annientamento* dell'individuo, come erroneamente è stata interpretata la liberazione dall'esistenza condizionata: ciò che sopravviene è, infatti, il *Nirvāna*.

La "*coscienza nirvānica*" è la fine dei condizionamenti, "l'estinzione" (*nir-*) del desiderio di vita separata, fondato sulla falsa concezione di un "io", permanente, sostanziale ed eternamente distinto. *Nirvāna* è perciò libera e piena consapevolezza di sè, in una vita unitaria, armonica, creativa. Il Buddha ci insegna che lo stato nirvanico è latente in noi, il "cielo" è in noi stessi, e questo è il principio della nostra libertà.

Secondo l'insegnamento del Buddha, per poter spezzare le catene del dolore che ci inchiodano all'illusione della separatività, dobbiamo vincere il desiderio e distruggere l'ignoranza e possiamo farlo, percorrendo un sentiero costituito di **Otto Passi** (il "Nobile Ottuplice Sentiero"), sviluppando la consapevolezza della natura reale del nostro essere, dell'illusione continuamente generata dalla nostra mente, della natura dell'esistenza e del modo con cui nasce di continuo il nostro auto-condizionamento, e come questo può essere vinto: praticando quelle virtù che in modo naturale nascono in noi quando applichiamo correttamente i contenuti di questo **sentiero di liberazione**, in un processo di cosciente sviluppo di noi stessi, continuo ed equilibrato.

Il Sentiero della Liberazione: Saggezza e Compassione

Dall'analisi obiettiva della realtà esteriore e interiore del mondo e dell'uomo, nasce il motivo centrale dell'insegnamento del Buddha esposto ne *Le Quattro nobili Verità*, durante il suo primo discorso pubblico.

Le **Quattro Verità** ("nobili" perché il termine deriva da *arya*, "nobile", in senso spirituale) insegnate dal Buddha sono:

1. **La Verità del Dolore:** l'esistenza condizionata è *dolore* (*dukkhà*). Il "dolore" è l'essenza stessa dei fattori che compongono gli esseri e in particolar modo dei cinque aggregati (*skandhà*) che formano l'essere umano. L'attaccamento (*upadàna*) che nasce dal desiderio (*tanhà*, *trishnà*) mantiene uniti questi cinque aggregati. L'uomo personale, l'"io" empirico, è così permeato di dolore ed è schiavo della sua stessa natura fintantoché non spezza le "catene" (*nidàna*) vincendo l'illusione che nasce dal sentirsi un "io" separato (*sakkàyadhitti*) e cioè l'ignoranza della nostra natura reale che è impersonale, universale, unitaria, non duale e perciò incondizionata, libera.
2. **La Verità dell'origine del Dolore.** Proseguendo col metodo della spassionata analisi delle cause di tutti i fenomeni, il Buddha insegna che il dolore deriva da *tanhà*, il desiderio egoistico che, come abbiamo visto, produce *upadàna*, l'attacca-

mento, da cui nascono gli *skandhà*, gli aggregati che incatenano l'uomo a un'esistenza condizionata (*samsàra*) fondata sull'illusione di un "io" sostanziale e separato.

- 3. La Verità della *cessazione del Dolore*.** Anche il dolore, tuttavia, è soggetto alla Grande Legge (*Dharma-karma*) ed essendo formato di aggregati ha perciò *un origine* e così pure deve avere *una fine* (tutto è impermanente - *aniccà*). Tuttavia il Buddha afferma che sia l'origine che la fine della sofferenza ***sono nell'uomo ed esclusivamente nell'uomo***. Il Buddha respinge così le varie vedute che attribuiscono il dolore a cause esterne quali una punizione divina (religioni teiste) o al concorso di sole cause fortuite e incontrollabili (materialismo). L'uomo, per il Buddha, è *responsabile assoluto di sé stesso*, nel pensiero, nelle parole, come nelle azioni ed è *in lui* che si generano le cause che producono dolore.

Così come è in lui il potere di produrre cause contrarie e di giungere in tal modo all'*estinzione* del dolore.

Per quanto non possa apparire evidente a prima vista, l'Uomo è l'unico agente libero nell'universo, un essere misterioso capace di distinguere il bene dal male, e di scegliere a volontà l'uno o l'altro, creando in ultimo il proprio destino. Così il Buddha responsabilizza l'uomo, invitandolo a risolvere da se stesso e in se stesso, il conflitto da lui stesso generato.

Questa è una posizione matura, forte ed equili-

brata ad un tempo, che stacca l'uomo dalla visione religiosa che lo identifica con una "creatura" debole ed indifesa, soggetta sempre ad errore, incapace di sollevarsi e liberarsi da sé, che deve perciò dipendere da qualche forza esterna che cercherà di ingraziarsi in qualche modo.

La liberazione di ceppi e dalle catene che ci legano all'esistenza sofferente, può esser ottenuta rendendoci consapevoli della nostra natura, prendendo coscienza delle cause che determinano questi legami e praticando un sentiero di autosviluppo equilibrato e consapevole, che è descritto nella Quarta Nobile Verità:

- 4. La Verità del Sentiero che conduce alla *cessazione del dolore*.** È questo il *Nobile Ottuplice Sentiero*, la "Via di Mezzo" del Buddha che evita gli estremi rappresentati da un malsano ascetismo e da una vita sregolata. I "passi" di questa ottuplice via di Liberazione sono:

Retta comprensione
Retto pensiero
Retta parola
Retta azione
Retti mezzi di sussistenza
Retto sforzo
Retta consapevolezza
Retta concentrazione

Retta comprensione *Sammà ditthi*. Quando vediamo "le cose come esse sono", con chiara visione e limpida obiettività e con serena consapevolezza, senza provare verso di esse né desiderio, né avversione e neppure indifferenza (che è, a ben vedere, un'altra forma dell'avversione); quando comprendiamo che cosa è male e quale è la sua origine; quando vediamo che cosa è bene e come questo si produce; quando percepiamo la realtà, nelle sue tre caratteristiche di *sofferenza*, *impermanenza* e *insostanzialità* o *impersonalità*. Quando verificiamo le Quattro Nobili Verità comprendendo come opera la Legge di causa e di effetto o *Karma*. Questa retta comprensione può nascere solo in un clima di libertà di coscienza e di acquietamento delle passioni egocentriche, ed implica una mente sensibile, pronta, intelligente ed equilibrata.

Retto pensiero (*Sammà sankappa*) cioè la giusta attitudine della mente che si attua quando il motivo fondamentale del nostro pensare è il desiderio di aiutare tutti coloro che soffrono. Il retto pensiero è orientato verso il più nobile degli ideali: la liberazione dal Dolore di tutto ciò che soffre (Compassione).

Retta parola (*Sammà vācā*) l'astenersi dal dire sempre quanto non sia vero, amorevole ed utile. Il silenzio è così una virtù e si esercita in questo caso per un motivo altamente altruistico.

Retta azione (*Sammà kammanta*) Costituisce il risultato naturale e diretto della retta comprensione, della retta parola e del retto pensiero. È il passo più importante dell'Ottuplice Sentiero, essendo il messaggio del Buddha, come quello di Krishna nella *Bhagavadgītā*, uno stimolo costante all'azione. La retta azione, per i buddisti laici, si esprime nell'osservazione dei **Cinque Precetti** (i monaci ne hanno molti di più, qualcosa come 250 regole!). Ecco i Cinque Precetti:

1. Evitare di recare offesa o danno agli esseri viventi
2. Evitare di prendere ciò che non è dato
3. Evitare ogni atto sessuale immorale
4. Evitare di dire il falso
5. Evitare cibi o bevande inebrianti o intossicanti

Chiunque prende l'impegno di osservare questi precetti (*Pansil*) diviene formalmente un buddista.

Retti mezzi di sussistenza (*Sammà ajiva*) Chi, per vivere, sfrutta qualsiasi essere senziente non è un buddista. Il Buddha rifiuta perciò qualsiasi compromesso di comodo. Anche chi esercita mestieri incompatibili con i cinque precetti morali di cui sopra non è considerato un buddista.

Retto sforzo (*Sammà vāyàma*). È un requisito vitale che si traduce in uno strenuo esercizio delle

virtù buddiste, una virile attitudine di pratica di autodisciplina morale, interiore ed esteriore. Questo atteggiamento è l'unico, secondo il Buddha, che può portare al superamento del dolore e della miseria morale. Il retto sforzo può esser descritto dalle seguenti proposizioni:

Evitare che il male sorga
Superare quello che è già sorto
Sviluppare virtù non ancora possedute
Conservare e rafforzare le buone qualità già acquisite

Retta consapevolezza (*Sammà sati*) È la base e il cuore della disciplina spirituale insegnata dal Buddha. È la via che conduce alla conoscenza di sé stessi e alla contemplazione della Verità. In pratica è la chiara, limpida, completa e serena consapevolezza di *quello* che noi siamo e di *come* siamo, che penetra fin nei più profondi livelli della coscienza e che non lascia in ombra nessun pensiero, nessun desiderio o motivo anche inconscio, di tutti questi definendo esattamente la natura. È, in sostanza, un alto livello di *chiarezza mentale* ed è lo strumento principale della via di **autosviluppo** insegnata dall'Illuminato, basato sulla conoscenza e realizzazione personali e non su di una fede cieca e sull'esperienza altrui.

Retta concentrazione (*Sammà samàdhi*) È l'unità interiore che si raggiunge quando tutto l'essere umano **vive all'unisono nel Dharma**, in armonia

con la Verità. La via indicata dal Buddha nelle otto sezioni del Sentiero comprende, a ben riflettere, tre aspetti fondamentali, tre fattori essenziali in questo sentiero di autosviluppo: la **disciplina etica**; la **disciplina mentale**; la **Saggezza**.

La **disciplina etica** è basata sulla più alta qualità buddhica: la **Compassione**, *Karunà*, la perfetta unione in spirito con tutto ciò che soffre. Il concetto di “amore” che nella nostra tradizione ha assunto un aspetto notevolmente ambiguo è visto dal Buddismo sotto diverse *qualità d’animo*.

Assieme alla Compassione (*karunà*) abbiamo infatti il **desiderio che tutto ciò che vive sia felice** (*mettā*); **la lieta partecipazione alla gioia altrui** (*nuditā*); **l’assenza di squilibri emotivi, dimorando in una calma serena in ogni circostanza** (*upekkhā*). Queste quattro Virtù o Qualità, comprendono quello che il Buddha ha insegnato al posto del termine “amore”. In pratica, la Disciplina etica comprende la Retta parola, la Retta azione e i Retti mezzi di sussistenza.

La **Disciplina mentale** consiste in una condotta di vita interiore ispirata dal desiderio di **purezza**, condizione essenziale per la limpida visione del Reale. Questa purificazione “mentale” si ha quando nella nostra mente cessano il desiderio, l’avversione e l’errore. La disciplina mentale comprende perciò il

Retto sforzo, la Retta consapevolezza e la Retta concentrazione.

La **Saggezza** (*Pannà*) (*Prajna*) comprende: Retto pensiero e Retta comprensione e rappresenta l'apice, il culmine dell'ascesi buddhista: la *perfetta e completa Illuminazione o Risveglio di un Buddha*, e secondo l'insegnamento del Buddha vi sono due specie di *conoscenza*:

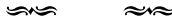
1. La conoscenza raccolta da fonti autorevoli: una comprensione intellettuale di un dato soggetto, una memoria accumulata di fatti noti. Questa conoscenza è considerata come un'accettazione o assenso più che vera conoscenza (*anubodha*; *anu* = secondo, seguendo, lungo).
2. La conoscenza reale, la penetrazione nell'essenza delle cose, la conoscenza diretta (*Jnàna*, *Gnosi*). Questa penetrazione (*pativedha*) è possibile quando la mente è stata liberata da ogni impurità ed è stata pienamente sviluppata mediante la *meditazione*; la meditazione costituisce infatti la base per la Retta comprensione.

Questa seconda specie di conoscenza, l'unica vera e autentica, era detta da Pitagora "*Gnosi ton on-ton*" "la conoscenza delle cose che sono", ossia della Realtà.

Il *Dhammapada* riassume in un versetto l'essenza dell'Ottuplice Sentiero:

Astenersi da ogni male
Esercitarsi nel bene
Purificare la propria mente
Questo è l'insegnamento del Buddha

Il dr. Walpola Rahula, una delle autorità in fatto di Buddismo Theravada, sostiene che *“Il Sentiero è un modo di vita che può essere seguito, praticato e sviluppato da ogni individuo. È un'autodisciplina che coinvolge corpo, parola e mente, perfezionamento e purificazione di sé. Non ha nulla a che fare con credi, preghiere e cerimonie. In questo senso non ha nulla di quanto popolarmente può essere chiamato 'religione'. È un sentiero che conduce alla realizzazione della Realtà Suprema, alla completa libertà, felicità e pace, attraverso la perfezione morale, spirituale e intellettuale”* (W. Rahula, *L'enseignement du Buddha*, pp 31-32).



Il perfezionamento di chi segue la “via mediana” del Buddha, procede in modo naturale per gradi che denotano varie *condizioni della coscienza* che progressivamente si espande e si amplia. L'insieme di queste condizioni di coscienza è riassunto nei **Quattro Sentieri** o Stati di Sviluppo, attraverso i quali il discepolo passa, prima di raggiungere la meta finale. Tradizionalmente, i Quattro Sentieri che conducono alla Buddhità sono:

- 1) *Srotàpanna* Il Sentiero di "colui che è entrato nella corrente" per giungere "all'altra riva".
- 2) *Sakridàgàmin* Il Sentiero di "colui che ritornerà a rinascere solo più una volta".
- 3) *Anàgàmin* Il Sentiero di "colui che non è più costretto a rinascere" per obblighi karmici.
- 4) *Arhat* (Il Sentiero de) "Il Degno, il Santo che è giunto alla meta".

Questi quattro stadi o stati di coscienza, sono caratterizzati da certe precise realizzazioni. Si tratta di dieci vincoli, condizionamenti o "ceppi" da cui il discepolo deve grado a gradi liberarsi, prima di raggiungere la completa realizzazione:

1. *Sakkàyaditthi* - L'illusione di credere nella realtà di un "sé" separato.
2. *Vicikicchà* - Il dubbio o lo scetticismo riguardo alle Verità fondamentali.
3. *Silabbataparàmàsa* - La credenza nell'efficacia dei riti e delle cerimonie.
4. *Kàmaràga* - La sensualità.
5. *Patigha* - L'avversione e ogni forma di ostilità.
6. *Rùparàga* - Il desiderio di vita separata nel mondo della "Pura Forma".
7. *Arùparàga* - Il desiderio di vita separata nel mondo "Privo di Forma".
8. *Màna* - L'orgoglio spirituale.
9. *Uddhacca* - Il senso della propria *personale* rettitudine in confronto agli altri.
10. *Avijjà* (*Avidyà*) - L'ignoranza, l'illusione.

Chi percorre il primo sentiero deve essersi liberato dal senso della separatività, non deve più sentire gli altri come esseri diversi e distinti da lui, deve aver compreso che la sua "individualità separata" è solo un raggio non isolato della VITA UNA. Deve inoltre liberarsi dal dubbio, che provoca di continuo incertezza nei confronti della meta verso cui egli si muove. Deve, ancora, staccarsi dalle regole formali e dalla credenza nell'efficacia dei riti e delle cerimonie. Questa è una delle illusioni più profondamente radicate nell'uomo, ma il discepolo del Buddha deve essersene liberato completamente.

La cerimonie sono per i fedeli una specie di stupefacente mentale; tendono a diventare una abitudine e una necessità, sostituendo lo sforzo interiore; per l'officiante sono un mezzo per tenere unito il suo gregge e per conservare potere su di esso, dato che una particolare "investitura" è necessaria perché il "rito" abbia gli "effetti" promessi. Vi sono alcuni che in teoria riconoscono il valore non essenziale dei riti, ma che in pratica non sanno distaccarsene e continuano a praticarli e a convincere gli altri a seguirli. Così la congregazione diviene uno strumento delle sottili ambizioni dell'officiante, il quale, pur dichiarandosi di servire scopi altruistici, in pratica non rinzierebbe mai ad imporre i propri servizi.

Il Buddhismo insiste in modo particolare su questo punto e suscita costantemente in chiunque ricerchi il vero a non dipendere mai da poteri esterni, fissando lo sguardo *solo all'interno di noi stessi*.

Superati questi tre ostacoli, il discepolo si dice "entrato nella corrente". Superata la sensualità e parzialmente anche l'avversione e ogni forma di ostilità, egli procede sul Secondo Sentiero e diviene un *anàgàmi* quando si libera completamente dall'avversione e percorre così il Terzo Sentiero.

Sul Sentiero dell'*Arhat*, il Quarto, vengono superati gli ultimi cinque ostacoli o "ceppi". Il completo distacco del Santo deve condurlo al di là del desiderio di un'esistenza separata anche nei mondi spirituali, poiché non sarebbe di nessun vantaggio distruggere il desiderio e l'attaccamento al mondo materiale o "della forma", per ribaltarlo ai mondi spirituali o "senza forma".

L'Ottavo dei *ceppi*, ossia l'**orgoglio spirituale** è uno dei più difficili a distruggere. È da esso che derivano la maggior parte delle follie umane. Il senso della propria virtù è un'altra sottile tentazione. Ne *La Luce sul Sentiero*, un libricino ben noto ai teosofi, viene detto a questo proposito:

"Non immaginare di poterti distinguere dai malvagi o dagli stolti, Essi sono te stesso, benché in minor grado del tuo amico o del tuo Maestro. Ma se tu lasci che l'idea di separazione da ogni malvagia cosa o persona cresca in te, ciò facendo crei karma che ti leggerà a quella cosa o persona fino a che l'anima tua riconosca che non può essere isolata. Ricordati che il peccato e l'onta del mondo sono il tuo peccato e la tua onta, perché tu sei parte del mondo. Il tuo karma è inestricabilmente intessuto col grande karma".

“L’uomo che si stima giusto prepara a se stesso un letto di fango. Astieniti perché l’astenersi è giusto, non perché tu ti serbi puro”.

L’ultimo vincolo da spezzare è, naturalmente, l’ignoranza (*Avijjà, Avidyà*). Dispersa ogni illusione, l’*Arhat* è in *Nirovāna*, la **Piena Consapevolezza**, la Realtà Ultima.

Ecco quindi una *chiave*, un modello di riferimento per saggiare da noi stessi quanto siamo progrediti sul sentiero etico e morale. Non è necessario che qualche “maestro” ci dica a quale grado il nostro distacco, il nostro amore e la nostra spiritualità sono giunti. Una onesta e serena analisi del nostro comportamento e dei nostri moventi, confrontati con i dieci “ceppi” di cui sopra, è la bilancia con cui in ogni istante possiamo verificare il nostro progresso.

Ancora una volta, è una verifica **interiore** che dobbiamo fare da noi stessi, senza illusioni o presunzioni, ma anche senza paure e timori e senza sminuirci troppo. L’“esame di coscienza” indicato dal Buddha è la consapevolezza equilibrata e serena **di ciò che siamo** realmente in ogni istante del nostro cammino evolutivo nell’esistenza.



Da tutto ciò che è stato esposto finora risulta evidente che il **messaggio** del Buddha non solo risplende della più alta saggezza, ma è anche riscaldato dalla Fiamma del più puro **Amore**. È una fiamma lim-

cida che arde senza fumo; è la fiamma di un amore intenso ma sereno nel quale l'oblio di sé e la perfetta consapevolezza si uniscono alla più completa libertà interiore. Chi ama veramente sente come proprie le sofferenze altrui, desidera ardentemente l'altrui felicità, partecipa con sincerità e simpatia alla gioia altrui e resta padrone di sé e del proprio amore, perché non vi è amore senza libertà interiore: l'amore è un dono libero e spontaneo e come tale richiede la completa integrità dell'individuo.

La **compassione** è dunque l'aspetto su cui insiste di più il Buddhismo. Se tutto è *dolore*, la **Compassione**, cioè il sentire come **proprio** il dolore altrui è la prima risposta del buddhista e la nota fondamentale dei suoi rapporti con gli altri.

Ne *La Voce del Silenzio* è espresso in bellissimi versi il comandamento immortale della Compassione:

"Tenda l'anima tua l'orecchio ad ogni grido di dolore come il loto apre il suo cuore per bere il sole matutino.

Il sole ardente non asciughi una sola lacrima di dolore prima che tu stesso l'abbia tersa dall'occhio del sofferente.

Ma ogni rovente lacrima umana cada suo tuo cuore e vi resti, né tergerla mai finché non vi sia rimosso il dolore che la produsse".

Il senso di amore che deve ispirare il discepolo del Buddha è paragonato dal Maestro a quello di

una madre per il suo unico figlio, in un famoso brano del *Metta Sutta*, "Il Sermone sull'Amore":

"Nessuno umilî un altro, nessuno, in qualsiasi circostanza, disprezzi un altro; nessuno per collera o risentimento, desideri il male di un altro. Come una madre difenderebbe con la vita il suo proprio figlio, il suo unico figlio, cosî sviluppi egli un animo illimitato verso tutti gli esseri. Coltivi amore e un animo illimitatamente benigno per tutto il mondo: in alto, in basso e in ogni altra direzione senza impedimento alcuno, amichevolmente e con animo pacifico".

Dal *Sutta Nipata* 148-150



Concludiamo con queste nobili parole il nostro lungo incontro con il Buddha, con il suo messaggio di Saggezza e Compassione, di pace e libertà, di armonia e serenità per tutti gli esseri che soffrono. Speriamo anche che il poco dell'insegnamento dell'Illuminato che è stato possibile condensare in queste pagine, ci possa indicare una via che possiamo cominciare a praticare già fin d'ora.

Una via che è **entro noi stessi** e che si snoda nei meandri del nostro essere personale, del nostro "io" empirico, ma che ha come meta l'Uomo divino, la meta a cui tutti, consciamente o *inconsciamente* ten-

diamo, fin da quando la nostra anima prometeica ha scelto il sacrificio volontario della condizione umana, l'unica tuttavia che può condurre al riscatto finale dell'immenso oceano di materia in cui questa anima si è immersa fin dall'origine.

Riferimenti:

La Dottrina del Cuore – Cenni sul Buddismo (nuova edizione DTP Sujana)

"*Corso di Buddismo*" a cura di L. Sola (Dispense 2006, LUT Torino)

"*Il Buddismo nella teoria e nella pratica*" (12 Lezioni dal Corso della Buddhist Society, Londra)

Christmas Humpreys: *Il Buddismo* (Ubaldini)



APPENDICE

IL KARMA E LA RINASCITA

Il buddhista ammette una Realtà (*Dharma*) in-creata che comprende tutto ciò che è, la quale è **legge a sé stessa**. L'uomo è compreso in questa legge ed egli **può conoscerla ed usarla**. La salvezza dell'uomo non dipende perciò dal suo uniformarsi agli arbitrari (nel senso che avrebbero potuto essere diversi) comandamenti di una volontà esterna a lui ("Dio"), ma dal suo adeguarsi a una **legge che é immanente in lui**.

Agendo in accordo con tale Legge l'uomo è onnipotente: non c'è dio né demone che possa opporgli e privarlo del risultato delle sue buone azioni; d'altra parte, nessuno, per quanto potente, potrebbe mai liberarlo dalla conseguenza delle sue azioni malvagie.

Quell'aspetto della Legge Unica che aggiusta l'effetto alla causa sul piano morale, la "Legge di Retribuzione", è chiamato nel Buddhismo *Karma* (sanscrito) (in pali, *Kamma*), letteralmente "azione", l'aspetto attivo-creativo della Realtà Una o *Dharma*.

Si è già visto come opera il *Karma* a proposito dei Dodici "Anelli" della Catena Causale dell'Autocondizionamento. Qui ci resta da aggiungere solo qualche commento. Soprattutto in relazione al processo che porta l'uomo a vivere alternativamente in uno stato senza forma (*arūpa*) e con la forma (*rūpa*), cioè

l'alternarsi della "morte" e della "vita"; in altre parole: il ciclo delle rinascite.

Questo non è che uno dei tanti fenomeni ritmici che osserviamo in natura: sistole e diastole, sonno e veglia, notte e giorno. Per il buddista la *rinascita* è un'ovvia verità: egli è infatti convinto di vivere in un universo retto dalla Legge e non saprebbe spiegarsi altrimenti la somma di felicità o di dolore che egli osserva negli esseri umani, spesso in contrasto con i loro apparenti meriti attuali.

Egli non può concepire la volontà di un Dio "buono" dietro la morte per fame di un bambino, né supporre "imperscrutabili disegni della Provvidenza" dietro la nascita di un idiota. Né d'altra parte può escludere il mondo morale dal dominio della Legge e quindi non può spiegarsi come dovuti a cause puramente materiali (come l'eredità biologica, o la "sfortuna" di essere nati in certe determinate circostanze) i vari e complessi destini degli esseri senzienti.

È dunque, in genere, il **Karma** prodotto in precedenti esistenze l'unica spiegazione ragionevole per le condizioni dell'esistenza attuale e il buddista non imputa ad altri che a se stesso il bene e il male che incontra nel corso della propria vita.

È anche chiaro che qui non è questione alcuna di "premio" o di "punizione", dato che non vi è né giudice né accusato; la vita è una vasta arena dove infinite situazioni sono possibili, ma nessuna di esse può dipendere da cause esterne a noi o non corrispondere comunque ad una nostra scelta: se entria-

mo in un prato fiorito non è un “premio” il fatto di trovarvi dei fiori e se mettiamo una mano nel fuoco non è una “punizione” l’ustione che ne risulta.

Ma perché non ricordiamo le nostre vite passate? Intanto questo non è sempre vero: Il Buddha ad esempio ricordava le vite passate e questo è proprio uno dei poteri dell’*Arhat*, “colui che è sulla soglia del *Nirovāna*”. In Oriente vi è una solida tradizione di ricordo di vite passate da parte di numerose persone.

Poi, la comune *memoria* è legata al cervello e questo si dissolve dopo la morte: anche ora, d’altronde, che cosa ricordiamo della nostra infanzia? Tuttavia, il fatto che la memoria delle vite passate sia possibile, dimostra che vi sono strati più profondi della **coscienza** (*vinnāna*) che sopravvivono alla distruzione degli aggregati (*skandhā*) che segue la morte; questi strati sono normalmente inconsci ma possono in certe determinate circostanze essere portati entro il campo della coscienza di veglia.

Se teniamo presente che il legame tra una vita e la successiva è rappresentato dal *karma* e se ricordiamo quanto è stato detto sulle “componenti karmiche” (*skandhā, samskhārā*), è chiaro che quegli strati più profondi della Coscienza cui si allude, sopravvivono **unitamente alla risultante di tutti i samskhārā, risultante che riassume in sé tutto il karma dell’individuo.**

Il nuovo individuo è detto dal Buddha essere “*na ca so na ca anno*”, “né lo stesso né un altro”: non è lo stesso a causa dell’inesorabile cambiamento del

flusso incessante che è l'essere (*aniccà*); non è un altro perché quella *corrente karmica* che costituisce un dato individuo è una *corrente individuale*. È questa "corrente individuale" che alla morte, ridotta alla sua espressione più astratta, dà un'individualità condizionale ad *Alaya* (è l'Atma-Buddhi o "Corpo Causale" della terminologia teosofica; "Coscienza sede" o "Coscienza dimora": *Alayavinnàna*). È *Alaya* che impregnandosi dell'aroma (per così dire) della personalità che non è più, lega l'uno agli altri gli "anelli" di una catena di vite: è *Alaya* che alla fine riconoscerà se stessa come Buddha.

L'ansia che tutte le Scuole buddiste dimostrano nel sottolineare che la **Vita è Una e Indivisa** ha condotto la scuola Theravada dell'*Hinàyàna* o "piccolo Veicolo" ad una troppo radicale interpretazione del concetto di *anattà* o *non sé* e quindi alla negazione di una *qualsiasi* sopravvivenza dopo la morte, nel timore di suffragare la teoria di un'"anima" distinta ed eternamente separata. L'unica cosa che sopravvive, secondo questa scuola è il *karma*. Ma per quanto possa apparire strano a prima vista, tale dottrina differisce solo superficialmente da quelle delle Scuole *Mahàyàna* o del "grande Veicolo" che insegnano la sopravvivenza di un complesso individuale (anch'esso caratterizzato però da *anicca*, "impermanenza") come abbiamo suggerito più sopra, introducendo il concetto di *Alaya*.

Se tutto è *anattà*, "insostanziale", se non vi è alcuna sostanza sottostante ai fenomeni che osserviamo,

tutto si riduce a un complesso o successione di *azioni* cui non corrisponde nessun "agente". Ora "azione" è, letteralmente, *Karma*.

Non si deve comunque dimenticare che, qualunque sia la Scuola da loro scelta, tutti i buddisti sono d'accordo su questi punti:

1. Le successive esistenze, collegate e regolate dal *Karma*, formano una catena che finisce nel *Nirvāna*.
2. Ogni essere umano progredisce verso il *Nirvāna*, lungo una di tali *catene karmiche*.
3. Da una vita all'altra l'individuo non è "*né lo stesso, né un altro*", come il vecchio non è né lo stesso né un altro, rispetto al fanciullo che era, come un fiume nello "stesso" punto del suo corso è in realtà sempre diverso per l'incessante scorrere dell'acqua.
4. La Vita è **Una e Indivisa**, in uno stato di perenne trasformazione, come un fiume impetuoso che non ristagna mai.

Un'immagine che viene talvolta usata a questo proposito è quella di una *candela che ne accende un'altra*: la luce della seconda candela è la stessa della prima?

"Accendete una candela da un'altra e la luce è la medesima, benché diversa; la medesima essenza, benché forse appaia brillare più intensamente di prima..."

Forse la cera che compone la seconda candela è più pura, il lucignolo di materiale più fine ed il tutto creato da uno stampo migliore. In questa misura, la seconda è diversa dalla prima, tutta la luce o la vita è la stessa ed una sola e risplende più intensamente nel secondo caso, perché più puri sono gli skandhà della sua forma".

(Christmas Humphreys, *Buddhismo*, Ubaldini, Roma)

Da un punto di vista buddhista, la dissoluzione finale degli "aggregati" o *skandhà*, non è che una drammatica amplificazione di quello che accade in ogni istante della nostra vita: in ogni momento noi moriamo e rinasciamo; noi non siamo mai lo stesso "io" in due istanti successivi ed è solo la **continuità di questa corrente** che fa sorgere l'idea (errata) di un "io" che si perpetua identico a se stesso attraverso il mutamento degli *skandhà*.



C'è un aspetto del *karma* che dobbiamo vedere a questo punto e che è considerato in modo particolare dalla Scuole *Mahàyàna*. Se la Vita è una e solo in un senso convenzionale possiamo parlare di "mio" e di "tuo", etc, non devono essere invalicabili neppure le barriere che il *Karma* stabilisce tra i vari destini individuali. È beninteso assiomatico che le conseguenze *morali* di un'azione debbano ripercuotersi su chi commise l'azione e solo su di lui: nessuno può

subire le conseguenze morali karmiche di azioni buone o cattive, commesse da un altro.

Ma dove comincia e dove finisce la *responsabilità di un individuo*? Quanta parte hanno avuto nello spingerlo a quell'azione la sua famiglia e la società in cui vive? È chiaro che il concetto di *karma individuale* va necessariamente integrato con quello di *karma collettivo* o *distributivo*. Esiste cioè un *karma* di famiglia, di gruppo, di nazione, di "razza", così come esiste un **karma dell'intera Umanità**. E, riguardo al problema del dolore e della sofferenza, molto di quello che soffriamo dipende dal *karma* del gruppo di cui facciamo parte, alla cui vita contribuiamo. Il solo fatto dell'esistenza di **unità collettive** dotate di una propria individualità, è una prova dell'esistenza di un *karma* collettivo.

*"L'interdipendenza dell'umanità è la causa di ciò che viene chiamato **karma distributivo** ed è questa legge che ci dà la soluzione della sofferenza collettiva e del mezzo di porvi rimedio. Nessuno fa il male da solo e nessuno soffre da solo le conseguenze del male. Se, come regola generale ed entro certi limiti che definiscono l'epoca in cui viviamo, il compiersi della legge del karma non può essere affrettato né ritardato, tuttavia esiste sempre il modo di agire nell'ambito del karma distributivo alleviando ... tali sofferenze collettive e modificando ampiamente i mali che affliggono la società. Questo può essere realizzato mediante l'azione compassionevole dell'individuo che si dedica*

al servizio dell'umanità, che si assume parte del karma collettivo.

Che diritto abbiamo noi di stare a guardare, dicendo che certe sofferenze collettive sono il frutto del loro "karma" nazionale, mentre metà dell'umanità è in posizione di poter dare un immediato sollievo alle sofferenze dei suoi fratelli?

Quando ogni individuo avrà contribuito al bene generale, apportandovi quanto può di danaro, di lavoro, di pensiero nobilitante, allora e solo allora si potrà fare un vero bilancio del karma collettivo. Fino ad allora noi non avremo alcun diritto nè alcuna ragione di dire che vi è più vita sulla terra di quanta la natura possa sopportare"

(H.P. Blavatsky, *La Chiave della Teosofia*)

Questo porta a una conseguenza di grande significato mistico: la possibilità che alcune **anime eroiche** possano, col loro sacrificio, alleviare le pene di un'intera collettività umana. Nel Buddhismo queste "anime eroiche" sono i **Bodhisattva**, i cosiddetti "Figli del Buddha" nel *Mahàyàna*.

Chi si innalza spiritualmente al di sopra del gruppo cui appartiene diviene un **fulcro** per la leva del *karma* collettivo e a giusto titolo può essere chiamato un **Salvatore dell'Umanità**, benché naturalmente il *karma* puramente individuale resti inviolabile. Nel *Mahàyàna* questo stato è esplicitamente posto come un **ideale** di fronte al discepolo (vedi *La Voce del Silenzio*).

Accade inoltre che nessuno può rendere mi-

gliore o peggiore se stesso senza rendere migliore o peggiore l'Umanità, di cui ogni individuo è parte integrante. Gli effetti, una volta che le cause sono state generate, non possono essere arrestati, ma una Umanità migliore li sopporterà con minor sofferenza e con maggior saggezza.

Per cui, alleviare le sofferenze degli uomini e degli animali è un preciso dovere per il Buddhista; ma un Buddhista che comprenda profondamente la natura e l'origine del dolore, sa che molto più efficace è lavorare al progresso della razza umana, insegnare agli uomini a *evitare le cause della sofferenza*; egli personalmente sceglierà un modo di vita inoffensivo e si dedicherà allo sviluppo in lui delle qualità buddhiche, cui egli aspirerà *non per sé*, ma perché la vita dell'Umanità sia più pura e più ricca spiritualmente. Per sé egli non può desiderare nulla, perché ciò che arricchisce il "sé separato" è morte e delusione; ma se l'appello a vivere una vita più nobile gli viene dalla percezione della sofferenza della vita che è intorno a lui, allora egli è sulla Via alla Buddhità, egli è sul Sentiero dei Bodhisattva, della *Compassione-Saggezza*.

Si è detto prima a proposito del *karma* distributivo o collettivo che non tutta *la sofferenza* che un individuo subisce è dovuta agli effetti delle sue azioni passate o anche presenti.

Molta è dovuta alle azioni che *insieme agli altri*, volontariamente o no, ha compiuto e compie e molta sofferenza che subisce in questa vita, la subisce

di fatto, in quanto parte di una collettività (famiglia, razza, nazione, società, classe, etc.) su cui, in generale si distribuisce il *Karma* collettivo.

Le sofferenze che in tale effetto karmico collettivo l'individuo patisce non sono perciò *tutte* moralmente da lui "meritate" in senso stretto; pensiamo alle innumerevoli sofferenze e all'immenso dolore che una guerra causa a molti individui e alle loro famiglie; alle torture indiscriminate inflitte dai regimi assolutistici agli oppositori politici; alla violenza improvvisa, atroce, straziante, che subisce chi è vittima di una strage terroristica, e così via... Possiamo, in questi come in altri innumerevoli casi, affermare *sempre* che "è il loro (o nostro) *karma*", che tutta quella enorme quantità e qualità (in negativo) di sofferenza, di dolore, di morte gli compete (o ci compete), perché *in vite passate* hanno (o abbiamo) inferto al prossimo, la *stessa quantità e qualità* di dolore e sofferenza?"

L'esistenza di una parte di *sofferenza "immeritata"* è indubbia, e solo una visione cinica, folle, crudele, *mostruosa*, del karma, potrebbe negarla, anche se è impossibile e persino ozioso stabilire quanto lo sia e quanto non lo sia. Nello stesso tempo, se vi è una quota di sofferenza "immeritata" nella vita di ciascun individuo, tale sofferenza è purtroppo *destinata a crescere*, poichè essa dipende, come tutti gli effetti karmici, dall'*azione* degli individui. Il *Karma*, è vero, nella sua azione generale tende a riportare meccanicamente l'equilibrio ove esso è stato turbato, ma questo *di per sé non diminuisce la sofferenza in*

genere e quindi anche quella "immeritata", perché chi è preda delle passioni, dell'illusione e dell'ignoranza, prigioniero della catena dell'autocondizionamento è libero di agire e di provocare nuovo dolore e sofferenza attorno sé.

Perciò, in una società non matura eticamente, in cui l'individuo agisce prevaricando, non si vede come questa crescente spirale di "dolore" possa essere arrestata o diminuita, *se non con l'azione della Compassione propria di quelle "anime eroiche" e di chi da queste ha ricevuto l'impulso interiore*, di cui abbiamo detto.

La semplice azione riequilibratrice del *Karma*, individuale e collettivo, non ci dà dunque ragione del *progresso morale e dell'evoluzione spirituale* dell'uomo, né ci spiega come questa somma crescente di "male" e di sofferenza non abbia ormai distrutto la razza umana e il mondo e come l'Uomo riesca ancora a riscattarsi e ad elevarsi, anche se in modo quasi impercettibile, a gradi maggiori di consapevolezza e di etica. Deve esserci perciò un altro aspetto della Legge, del *Karma* che opera nella direzione di *portare a un ordine più alto* (in senso spirituale), l'insieme delle cose e degli esseri viventi; un Potere che è anche in grado di curare e *compensare* l'accumulo crescente di sofferenza provocata dall'ignoranza dell'azione umana.

Questo aspetto del *Karma* è la **Libertà della Compassione** che sul piano umano si realizza nel sacrificio volontario, liberamente scelto, attuato da quegli esseri, a tutti i livelli, che donano la propria

vita personale agli altri, spezzando la "catena della violenza" egocentrica, che si adoperano a modificare in meglio l'ordine individuale, naturale e sociale, indirizzando così l'azione *karmica* al superamento del mero *karma distributivo e compensativo*.

Aprendosi alla **Consapevolezza** dell'Unità inscindibile della Vita e della Coscienza, e dell'interdipendenza di tutti gli esseri viventi, attivando la **Compassione** e il "*Karma del sacrificio di sé*", l'Uomo diviene, secondo l'insegnamento più profondo del *Mahàyàna*, quale quello contenuto ne *La Voce del Silenzio*, il vero e unico collaboratore consapevole dell'azione Spirituale, nella natura e nel mondo, e seguendo questo impulso interiore egli ritrova anche il centro della propria libertà.

La **Compassione** è dunque la *chiave* che ci permette di aprire le porte della nostra prigione egocentrica di dolore e di andare *al di là* dell'aspetto deterministico del *karma*. La **Compassione**, che si traduce nella volontaria, libera, consapevole, collaborazione con l'opera evolutrice della Natura, è per il Buddismo, il più alto **Dovere** (*Dharma*) dell'Uomo ed è grazie al compimento di questo Dovere che la più vasta Vita di cui l'Uomo è parte integrante e indissolubile, può essere riscattata e innalzata.

"Aiutando il progresso degli altri (...) non solo aiutiamo a compiere il loro karma, ma compiamo pure il nostro, nel senso più stretto. È il progresso dell'Umanità (...) che dovremmo sempre avere in mente e dovremmo sapere che ogni qualvolta man-

chiamo di rispondere a quanto vi è di più elevato in noi, ritardiamo non solo noi stessi, ma tutti, nel loro cammino evolutivo”.

(H.P. Blavatsky, *La Chiave della Teosofia*)

Ecco quindi che all’Uomo è riservato il privilegio unico di **aiutare consapevolmente** ogni creatura nel suo cammino ascendente, ogni essere che soffre a raggiungere la pace. Questo privilegio può significare spesso una scelta volontaria di sofferenza per chi lo esercita, ma la sofferenza *personale* diviene via via meno importante di fronte alla sofferenza collettiva di tutto ciò che vive.

Questo è il nostro *Dovere (Dharma)* e il nostro *Karma* di esseri pensanti veramente Umani. Questo è la Verità della Grande Legge di Causa ed Effetto, del *Dharma* e del *Karma*. È la promessa che grazie agli sforzi consapevoli dell’Uomo, alla scelta volontaria del **sacrificio di sé**, l’Umanità sarà liberata dall’immenso oceano di ignoranza e di dolore. Tutti gli sforzi dell’Uomo, a qualunque razza, credo, condizione od organizzazione egli appartenga, volti sinceramente in questa direzione, sono perciò **Buddhisti**.



METTĀ SUTTA

(Khuddakapāṭha, IX; Sutta Nipāta, 143-152)

Mettā (sanscr. *Maitri*) è una delle *Quattro Divine Dimore*, od i quattro sublimi stati della mente nei quali il Buddhismo riassume il proprio concetto di "amore". Essi sono: (1) *Karuṇā*, la Compassione, il sentire come propria la sofferenza altrui; (2) *Mettā*, la Benevolenza, cioè il desiderare la felicità altrui; (3) *Muditā*, la Gioiosa Simpatia, il sentire come propria la gioia altrui; (4) *Upekkhā*, l'Equanimità, il perfetto equilibrio emotivo di chi è libero dalla illusione del "sé". Mettā è qui tradotto con "amore".

143. Ecco ciò che deve fare colui che si è posto sul retto sentiero ed è capace di realizzare il bene: sia diligente, onesto, integro, cortese nel parlare, benigno, privo di arroganza,
144. contento, frugale, sereno, di pochi bisogni, calmo nei sensi, prudente, riservato, non bramoso.
145. Non commetta alcuna bassa azione che gli meriti il biasimo dei saggi. (E così egli pensi): "siano felici tutti gli esseri", vivano essi in pace ed abbiano animo lieto!
146. Quali che siano gli esseri viventi, nessuno escluso: mobili od immobili, lunghi, grandi, medi o corti, esigui o corpulenti,

147. visibili od invisibili, vicini o lontani, già nati o da nascere, siano tutti gli esseri di animo lieto!
148. Nessuno umili un altro; nessuno, in qualunque circostanza, disprezzi un altro; nessuno, per collera o risentimento, desideri il male di un altro.
149. Come una madre difenderebbe con la vita il suo proprio figlio, il suo unico figlio, così sviluppi egli un animo illimitato verso tutti gli esseri viventi.
150. Coltivi amore ed un animo illimitatamente benigno per tutto il mondo: in alto, in basso ed in ogni altra direzione senza impedimento alcuno, amichevolmente e con animo pacifico.
151. Che stia fermo o cammini, che sieda o giaccia, sia libero da indolenza e fissi la mente sulla consapevolezza; tale condizione – come è detto – è divina.
152. Non abbracciando alcuna opinione (settaria), osservando un retto comportamento, dotato di retta visione, libero dalle brame dei sensi, certamente non entrerà di nuovo in un grembo materno.

ॐ मणिपद्मे हूँ

Oṃ Maṇi Padme Hūṃ

LOGGIA UNITA DEI TEOSOFI

Dichiarazione

Il principio cui si ispira il lavoro di questa Loggia è una devozione indipendente alla *causa* della Teosofia, senza professare connessione con alcuna organizzazione teosofica. Questa Loggia è leale ai Grandi Fondatori del Movimento Teosofico Moderno e non si occupa di dissensi o di differenze di opinione individuale.

Il *lavoro* cui ha posto mano ed il *fine* che ha in vista sono troppo impegnativi e troppo elevati per lasciarle il tempo o la propensione a prender parte in questioni marginali. Questo lavoro e questo fine sono la *disseminazione di Principi Fondamentali* della *Filosofia della Teosofia* e la *esemplificazione in pratica di tali Principi*, mediante una più effettiva consapevolezza del SÈ, una più profonda convinzione della Fratellanza Universale.

Essa sostiene che l'inattaccabile *base di unione* tra i Teosofi, ovunque e comunque situati, è la "*comunanza di meta, proposito e insegnamento*" e perciò non ha né Statuto, né Regolamento, né cariche sociali, il solo legame tra i suoi Associati essendo quella *base*. La Loggia si propone di diffondere questa idea tra i Teosofi per promuoverne l'Unità.

La LUT considera quali Teosofi tutti coloro che sono dediti a servire veramente l'Umanità, senza distinzione di razza, credo, sesso, condizione od organizzazione e:

Accoglie come suoi Associati tutti coloro che condividono gli scopi da essa dichiarati e che desiderano qualificarsi, mediante lo studio e altrimenti, *ad essere meglio capaci di dare aiuto e insegnamento agli altri*.

Il vero Teosofista non appartiene ad alcun culto o scuola, eppure appartiene ad ognuno e a tutte.

"Che la L U T fiorisca unicamente sul proprio valore morale"

La seguente è la formula sottoscritta da chi si associa alla LUT:

"Essendo in simpatia con gli scopi di questa Loggia, come esposti nella sua 'Dichiarazione', do qui atto del mio desiderio di essere iscritto quale Associato, restando inteso che tale associazione non implica alcun obbligo da parte mia, salvo quelli che io stesso vorrò assumere"

L . U . T .

CENTRO STUDI TEOSOFICI H.P. BLAVATSKY



*Astenersi da ogni male
Esercitarsi nel bene
Purificare la propria mente
Questo è l'insegnamento del Buddha*



Stampato in proprio - dicembre 2008 – Copia riservata agli studenti:

L.U.T.

**CENTRO STUDI TEOSOFICI H.P. BLAVATSKY
via Isonzo 33, 10141 Torino**