L'Ottuplice Sentiero: la via buddhista alla cessazione della sofferenza - Seconda parte

Serena Tallarico

Guida alla lettura

Nella prima parte di questo articolo abbiamo visto come, secondo il Buddhismo, l'unica via per liberarsi dalla sofferenza e raggiungere la felicità sussista nella comprensione della vera natura della realtà: tutto è "vacuo", vuoto di esistenza intrinseca. Sono tali i fenomeni che osserviamo intorno a noi, le emozioni che ne scaturiscono, i processi sensoriali con cui crediamo di percepire il mondo e, in ultima analisi, il nostro stesso "Io". La comprensione piena di tutto ciò è possibile solo percorrendo l'Ottuplice Sentiero e consente di raggiungere lo stato di Buddha, ossia di illuminato. L'Ottuplice Sentiero, destrutturando il nostro istintivo e fuorviante approccio alla realtà, ci libera in particolare dai cinque "veleni mentali" in cui si radica ogni forma di male e di dolore: odio, attaccamento, invidia, orgoglio e dubbio.

In questa seconda parte approfondiamo le caratteristiche delle otto dimensioni che compongono il Sentiero: retta visione, retta risoluzione (o pensiero), retta parola, retta azione, retto mezzi di sussistenza (o sostentamento), retto sforzo, retta consapevolezza (o presenza mentale), retta concentrazione. Come abbiamo anticipato nell'introduzione alla prima parte dell'articolo, l'Ottuplice Sentiero non è un cammino trascendentale che eleva l'uomo verso una dimensione superiore o una divinità creatrice: al contrario, è un percorso che l'uomo realizza con applicazione e sacrificio all'interno di sé. Solo così riesce a far emergere la propria innata natura di "illuminato", che è come oscurata dall'ignoranza, dai difetti mentali e dal "karma" accumulato nel corso delle vite passate e di quella presente.

Rispetto al Cristianesimo, l'Ottuplice Sentiero presenta alcune analogie etiche, ma anche profonde differenze di ordine spirituale. E' simile, per esempio, quando esorta a coltivare pensieri liberi da bramosie, malevolenza e crudeltà (Retta Risoluzione); a non mentire, diffamare o parlare in modo aggressivo (Retta Parola); a procurarsi di che vivere onestamente e senza violenza (Retti Mezzi di Sussistenza). E' diverso, invece, quando postula che siano gli sforzi personali ad aprire la via dell'illuminazione: infatti, anche se la storia del Cristianesimo è costantemente attraversata dalla pulsione all'autorealizzazione attraverso l'ascesi, non v'è dubbio che secondo la Bibbia e, in particolare, i Vangeli, alla base di una vita autenticamente in sintonia con la volontà di Dio c'è innanzitutto l'apertura confidente all'azione libera e gratuita dello Spirito Santo, che opera nel cuore del credente al di là dei suoi meriti, e spesso nonostante i suoi demeriti.

L'"Ottuplice Sentiero" è la pratica che un buddhista deve seguire per accumulare energia positiva (che permette alla "saggezza che comprende esattamente la natura della realtà" di rafforzarsi, di realizzare a pieno le nostre potenzialità) e, contemporaneamente, per "bruciare" l'energia karmica negativa, gli aspetti non validi del proprio "continuo mentale". La pratica, pertanto, non è da intendersi come un percorso trascendentale che elevi l'uomo verso un essere superiore:

Â© 2011 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

essa è, al contrario, **un percorso che l'uomo realizza all'interno di se stesso**, per scoprire (nel senso di "lasciare emergere") la sua natura di Buddha.
In altre parole, possiamo dire che l'Ottuplice Sentiero è un vero e proprio training mentale, come si evince dalla lettura dei seguenti passi tratti dal Sutra n. 22 della "Digha Nikaya":
«E quale è, o monaci, la Nobile Verità del Cammino che conduce alla Cessazione della Sofferenza? Essa è il Nobile Ottuplice Cammino, cioè Retta Visione, Retta Risoluzione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di sussistenza, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione».

Retta Visione
Prosegue il Sutra n. 22: «E cosa è, o monaci, la Retta Visione [altrimenti detta Retta Comprensione]? Comprendere la sofferenza, comprendere l'origine della sofferenza, comprendere la cessazione della sofferenza, comprendere il cammino che conduce alla cessazione della sofferenza: questa è la Retta Visione».
La Retta Visione consiste, quindi, nel comprendere e realizzare le Quattro Nobili Verità enunciate dal Buddha, **e in ultima analisi nel comprendere la vera natura della realtà**. Nel Buddhismo si insiste molto sul concetto di "vera natura dei fenomeni" per distinguerla dalla "natura convenzionale o apparente", che erroneamente percepiamo a causa delle nostre "oscurazioni mentali".
Come abbiamo avuto modo di spiegare negli articoli precedenti, secondo la visione buddhista, non è il Buddha che ha creato la realtà: egli l'ha solo compresa e poi svelata. Usando ancora le parole del Maestro Khensur Ciampa Thegciog: «La vacuità non è un'invenzione del Buddha. I fenomeni sono sempre stati vuoti di un'esistenza a se stante, ma da un tempo senza inizio la nostra mente non è mai stata libera da afflizioni e concezioni errate…».

Retta Risoluzione
Come ogni viaggio, anche il percorso spirituale proposto dal buddhismo inizia con una proposizione, un'intenzione che fa muovere il primo passo verso la meta desiderata. Essa è detta nell'Ottuplice Sentiero La Retta Risoluzione:
«E cosa è la Retta Risoluzione [altrimenti detto Retto Pensiero]? Pensieri liberi da bramosie, pensieri liberi da malevolenza, pensieri liberi da crudeltà: questa è la Retta Risoluzione».
Il praticante buddhista si mette in viaggio con lo scopo di "evolvere", di progredire ma non certo per raggiungere degli scopi materiali, egoistici o dannosi per altre persone. Egli ricerca la vera felicità che, per essere davvero tale, **non può prescindere dalla realizzazione del benessere di tutti gli altri esseri senzienti**. La prima tappa del percorso è quindi il cambiamento, o per lo meno il desiderio di cambiamento, della propria attitudine mentale.

Retta Parola
«E che cosa è la Retta Parola? Astenersi dal mentire, dal calunniare, dal parlare aspramente, dal parlare di cose futili: questa è la Retta Parola».
L'uso deviante della parola produce un karma negativo **e rilascia "scorie" che contribuiscono a oscurare la nostra mente**, secondo il concetto che dietro a una parola malevola vi è un pensiero negativo, che è mosso a sua volta da un atteggiamento mentale scorretto, originato da

un difetto mentale.

Retta Azione

«E cosa è la Retta Azione? Astenersi dal togliere la vita, astenersi dal prendere ciò che non ci viene dato, astenersi da eccessi sensuali: questa è la Retta Azione».
In altri testi l'espressione "eccessi sensuali" viene tradotta anche come "astenersi da una condotta sessuale scorretta": nel Buddhismo **tale concetto non è però legato ai concetti di fedeltà, purezza o castità**, ma all'esigenza di non provocare sofferenza a se stessi o agli altri.

Retti Mezzi di Sussistenza

«E cosa sono i Retti Mezzi di Sussistenza [altrimenti detta Retta Vita]? Quando il discepolo abbandona un modo di guadagnarsi la vita che non è confacente e ottiene sostentamento in modo confacente e corretto: questi sono i Retti Mezzi di Sussistenza».
Nel Buddhismo anche **l'uccisione di animali**, così come ogni altra pratica che crei sofferenza ad altri esseri e a se stessi, è considerata come una pratica di sussistenza scorretta.

Retto Sforzo

«E cosa è il Retto Sforzo? Qui un monaco avanza il desiderio, fa uno sforzo, comincia una lotta, applica la mente a impedire il sorgere di cattive e malsane condizioni non ancora sorte. In quanto alle cattive e malsane condizioni che erano già sorte, egli mette tutto l'impegno per distruggerle. Per le condizioni buone e profittevoli che non sono ancora sorte, egli pone intenso desiderio affinché sorgano. Per le condizioni profittevoli che sono già sorte egli pone desiderio, fa uno sforzo, comincia una lotta, applica la mente alla loro continuazione, per non trascurarle, per aumentarle, per coltivarle, per portarle a maturazione. Questo è il Retto Sforzo».
Il Retto Sforzo può essere considerato forse come uno degli elementi più identificati del Buddhismo. E' sulla base di questo concetto che viene dato largo spazio, nelle diverse pratiche, alla meditazione. **E' attraverso la pratica meditativa, infatti, che il praticante osserva la sua mente, l'addestra, familiarizza con la sua vera natura**. I Maestri amano spesso sottolineare nei loro insegnamenti che, al momento della morte, nulla possiamo portare con noi, se non le realizzazioni mentali che abbiamo ottenuto in vita.

Retta Consapevolezza

«E cos'è la retta consapevolezza? Quando un monaco rimanendo concentrato **sul corpo** in esso e su esso – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato **sulle sensazioni** in esse e su esse – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato **sulla mente** in essa e su essa – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato **sugli oggetti mentali** in essi e su essi – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo».
Attraverso la **pratica meditativa**, il buddhista osserva i fenomeni che sorgono nella propria mente, le sensazioni che il proprio corpo prova, finanche le proprie emozioni. Secondo il buddhismo ogni fenomeno è privo di auto-esistenza: vi è una realtà convenzionale, frutto di diversi fattori interdipendenti, ma il modo in cui noi percepiamo questa realtà è frutto delle

nostre proiezioni mentali. **La sofferenza che noi sperimentiamo nella nostra vita, così come il piacere, sono il modo in cui la nostra mente reagisce a stimoli esterni**. Osservando la nostra mente come un viaggiatore guarda il paesaggio dal finestrino del treno, impariamo a sviluppare un'equidistanza dalla nostre proiezioni mentali, dal piacere così come dal dolore e dalla sofferenza.

Retta Concentrazione

«E cos'è la retta concentrazione? (…). Questa è chiamata nobile verità del sentiero della pratica che porta alla **cessazione del dolore**. (…) La consapevolezza che "esistono gli oggetti mentali" viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. **Egli rimane libero e nulla desidera al mondo**».

Essa è la realizzazione completa della Quarta Nobile Verità della "Vacuità" e porta allo stato di Buddha.

In conclusione

Attraverso il "Retto Sforzo" il praticante sviluppa e si impegna a mantenere un'attitudine mentale positiva che lo accompagni e sostenga nel sentiero spirituale. Sviluppando una "Retta Consapevolezza" si addestra a vedere la "vera natura della realtà", **a ricercare le cause della propria sofferenza e del proprio piacere non nel mondo fenomenico, ma nella propria mente**. Credere alla realtà dei fenomeni esterni è infatti chiamato "oscurazione alla conoscenza", ed è frutto, come abbiamo sottolineato, del nostro difetto mentale più profondamente radicato nella nostra mente: l'Ignoranza.

Il velo ultimo, il più sottile, che getta l'ultima pallida ombra sulla possibilità di realizzare l'Illuminazione, è credere all'esistenza del proprio Sé. Svelata la non-esistenza intrinseca del mondo fenomenico, la non-esistenza intrinseca del dolore e del piacere, affermando che essi sono in realtà proiezioni della mente, **l'ultimo passo del praticante buddhista è realizzare che persino il proprio Io non esiste**, ma è vuoto di reale esistenza.

Concludere Buddha: «Questo è il sentiero diretto per la purificazione degli esseri, per superare la sofferenza e il lamento, per liberarsi dal dolore e dall'angoscia, per praticare il giusto metodo e realizzare la liberazione».

Biografia

Serena Tallarico è nata a Cecina (LI) nel 1983. Laureata in Discipline Etnoantropologiche e specializzata in Antropologia Medica, con una tesi su "Etnografia dell'accompagnamento alla morte tra Biomedicina e Buddhismo", ha recentemente conseguito un Master in Religioni e Mediazioni Culturale. E' stata Consigliera delegata dell'Unione Buddhista Italiana (UBI) per la "Consulta Giovanile per il pluralismo religioso e culturale", presso il Ministero dell'Interno e il Ministero delle Politiche Giovanili e Attività Sportive. Ha collaborato per diversi anni con la rivista "Confronti", mensile di politica, attualità, dialogo culturale e interreligioso.

Attualmente opera come antropologa medica e mediatrice linguistico-culturale nel "Servizio richiedenti protezione internazionale, rifugiati e vittime di tortura" dell'Istituto nazionale per la

promozione della salute delle popolazioni migranti e per la prevenzione delle malattie della povertà (INMP).