

COME PRATICARE IL BUDDHISMO

CAPITOLO PRIMO

LA VIA DELLA PURIFICAZIONE

I

LA PURIFICAZIONE DELLA MENTE

1. Le passioni mondane ci trascinano all'errore e alle sofferenze. Cinque sono i modi di liberarsi dalle catene delle passioni umane.

In primo luogo, è necessario avere idee corrette, basate su un'attenta osservazione, e comprendere le cause e gli effetti e il loro peso. Poiché l'origine della sofferenza risiede nel desiderio e nell'attaccamento fondati, a loro volta, su concetti errati riguardanti l'io, sulla negligenza del senso della legge di causalità, e poiché tutto questo proviene da modi errati di valutare i fatti, si può ottenere la pace solo se la mente non è più schiava di passioni mondane.

In secondo luogo, ci si può sbarazzare delle concezioni errate e delle passioni mondane che ne derivano, se sorvegliamo in modo accurato e paziente la nostra mente. Un controllo efficace previene i desideri sorti in seguito a sensazioni legate alla vista, all'udito, all'odorato, al gusto, al corpo in genere ed alle attività mentali. In tal modo si tagliano, alla radice, tutte le passioni mondane possibili.

La via della purificazione

In terzo luogo, occorre avere idee corrette riguardo a come usare le cose. Il cibo e l'abbigliamento, ad esempio, non sono da considerare fonti di comodità e di piaceri, ma solo modi di sopperire alle necessità del fisico. Gli abiti servono a proteggere il corpo dai rigori del tempo o dalla calura, ed anche a preservare il pudore; il cibo è indispensabile per sostenere l'organismo mentre ci si esercita in vista dell'Illuminazione e della natura di Buddha. Un siffatto modo di pensare non dà vita a nessuna passione mondana.

In quarto luogo, si deve imparare ad aver pazienza; imparare a sopportare i disagi del caldo e del freddo, della fame e della sete; imparare a tollerare un torto o uno sgarbo, anche grave. E' tramite la pratica della sopportazione, in realtà, che si arriva a spegnere il fuoco delle passioni mondane ardente in noi.

In quinto luogo, si deve imparare ad evitare pericoli di ogni sorta. Come un uomo saggio si tiene lontano da cavalli non domati e da cani cattivi, così non è bene farsi amici uomini cattivi, e neanche recarsi in luoghi evitati dai saggi. Col praticare la circospezione e la prudenza, il fuoco delle passioni mondane che carbonizzano le forze vive degli esseri umani, si estinguerà.

2. Cinque sono i gruppi dei desideri mondani: quelli suscitati da forme che attirano lo sguardo; quelli nati da

La via della purificazione

suoni ammaliatori dell'orecchio; quelli che sorgono da odori solleticanti il naso; quelli che nascono da sapori gradevoli al palato; quelli, infine, che nascono dalle sensazioni del tatto. E' da questi cinque gruppi di desideri che nasce l'amore del piacere.

Sotto l'influsso di siffatto amore, molti, ciechi ai mali che ne conseguono, si trovano impigliati in una trama diabolica proprio come un cervo nella foresta cade nella trappola tesa da un cacciatore. Questi cinque gruppi di desideri nati dai sensi sono dei veri lacci e del tipo più pericoloso. Una volta presi, gli uomini rimangono impigliati nelle passioni mondane e soffrono. Dovrebbero dunque sapere come tirarsi fuori da queste "trappole".

3. Non una sola è la via per liberarsene. Supponiamo di prendere sei creature di natura assai differente – un serpente, un coccodrillo, un uccello, un cane, una volpe e una scimmia –, di attaccarli ad una corda robusta e di abbandonarli al loro destino. Ognuna delle sei creature proverà a tornare alla propria tana secondo un modo suo proprio: il serpente cercherà rifugio fra l'erba, il coccodrillo andrà alla ricerca dell'acqua, l'uccello vorrà volare nell'aria, il cane cercherà un villaggio, la volpe un angolo solitario e la scimmia gli alberi di una foresta. I tentativi che ogni animale farà di ritrovare la libertà, porteranno a una lotta. Tuttavia, poiché tutti sono legati ad

La via della purificazione

una corda, sarà il più forte a trascinare gli altri.

Proprio come le creature di questa storia, l'uomo tentato in modi diversi dai desideri dei sei sensi – gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, il corpo e la mente –, è però soggiogato dal desiderio predominante.

Se le sei creature fossero legate tutte a un palo, tenterebbero di fuggire fino ad esaurire le loro energie, ma finirebbero col rimanere ai piedi del palo. Allo stesso modo, chi si esercita a controllare la mente non verrà più turbato dagli altri sensi. Se la mente è domata, l'uomo sarà felice, non solo al momento, ma anche in futuro.

4. Gli esseri umani amano il piacere egoistico derivato dalla fama e dalla lode. Ma entrambe, la fama e la lode, sono come l'incenso che si consuma e in breve si dissolve. Chi insegue gli onori e le pubbliche acclamazioni, lascia la via della verità e si trova in grave pericolo e ben presto dovrà dolersene.

Colui che persegue la fama, la ricchezza e i piaceri dell'amore somiglia a un bambino che lecca il miele sulla lama di un coltello. Gusta sì la dolcezza del miele, ma corre il rischio di tagliarsi la lingua. Somiglia anche ad un uomo che va contro vento recando una fiaccola accesa: la fiamma gli brucerà certo le mani e il viso.

La via della purificazione

Non ci si deve fidare della propria mente, perché essa è gravida di avidità, d'ira e di vane illusioni. Non bisogna lasciarla correre liberamente, ma dominarla.

5. Nulla è più difficile del raggiungere il controllo perfetto della mente. Chi agogna l'Illuminazione, deve evitare il fuoco dei desideri, così come un trasportatore di fieno si tiene lontano dalle scintille.

Sarebbe pertanto una follia cavarsi gli occhi per non farsi tentare dalla bellezza delle forme. La mente è il padrone. Se viene dunque controllata, i bassi desideri dilegueranno.

E' difficile seguire la via dell'Illuminazione, ma lo è ancor più quando la mente non è tesa alla ricerca di tale via. Senza l'Illuminazione, si soffrirà all'infinito nel ciclo delle vite e delle morti.

Un uomo alla ricerca della via dell'Illuminazione, somiglia a un bue oberato da un gran peso che attraversa un campo infangato. Se il bue fa del suo meglio senza farsi distrarre, uscirà dalla melma e potrà riposarsi. Allo stesso modo, se la mente viene controllata e se si mantiene sulla retta via, non vi sarà più alcun fango di passioni a fare da ostacolo: così tutte le sofferenze scompariranno.

La via della purificazione

6. Coloro che cercano la via dell'Illuminazione rigettino ogni attaccamento orgoglioso a sé e poi si dispongano ad accogliere con umiltà la luce dell'insegnamento del Buddha. Tutti i tesori di questo mondo, tutto l'oro, l'argento e gli onori di esso non reggono il paragone con la saggezza e la virtù.

Per godere di una buona salute, per arrecare la vera felicità alla propria famiglia e dar pace a tutti, è necessario dapprima disciplinare e controllare la propria mente. Chi ci riesce, è in grado di trovare la via dell'Illuminazione: allora, saranno sue la saggezza e la virtù.

Come i tesori dalla terra, così la virtù nasce dalle buone azioni e la saggezza da una mente pura e pacifica. Per camminare con sicurezza nel dedalo della vita umana, si ha bisogno della luce della saggezza e della guida della virtù.

L'insegnamento del Buddha, che fa vedere agli uomini come eliminare l'avidità, la collera e l'illusione, è una buona dottrina. Chi la segue, gode della felicità di una vita eccelsa.

7. Gli esseri umani tendono a muoversi nella direzione suggerita dai propri pensieri. Se accolgono idee di cupidigia, diverranno sempre più bramosi; se danno vita a pensieri collerici, saranno sempre più irosi; se accarezzano idee di vendetta, i loro piedi si muoveranno in tale direzione.

La via della purificazione

Al tempo del raccolto, gli agricoltori tengono le loro greggi nelle stalle, per tema che, rotte le chiusure, non entrino nei campi del raccolto; evitano così lamentele o vendette sugli animali. Allo stesso modo, è necessario tenere lontana la mente dalla disonestà e dalla cattiveria. Vanno eliminati i pensieri che incitano all'avidità, all'ira e alle illusioni, e sviluppare piuttosto quei pensieri stimolanti alla carità e alla bontà.

Al giungere della primavera, quando i pascoli verdeggiano d'erba fresca e rigogliosa, gli agricoltori portano al pascolo il loro bestiame; anche allora, però, lo tengono sotto buona guardia. Non diversa è la mente dell'uomo: persino nelle migliori condizioni va tenuta sotto controllo.

8. Un tempo, il Buddha Śākyamuni si trovava nella cittadina di Kausambi. Lì, c'era un uomo che nutriva risentimento nei suoi confronti, tanto da spingere dei giovinastri a far circolare false storie sul conto del Buddha. In un'atmosfera simile, era difficile per i suoi discepoli avere cibo a sufficienza quando giravano per la questua; e le ingiurie erano molte.

Ānanda si rivolse al Buddha: “Perché rimanere in una città come questa? Ci sono posti ben migliori ove potremmo andare: sarà meglio lasciare questa città”.

L'Illuminato rispose: “E se la prossima città è come questa, dove andremo?” “Ebbene, ce ne andremo in un'altra ancora!”

La via della purificazione

L'Illuminato replicò: “No, Ānanda, in questo modo non ci sarà fine. E' meglio rimanere qui e sopportare con pazienza le ingiurie finché cesseranno; allora ci sposteremo altrove”.

E poi aggiunse: “In questo mondo, vi sono profitti e perdite, onori e biasimi, lodi e ingiurie: l'Illuminato non è legato a queste cose esteriori: avranno una fine rapida pari al loro sorgere”.

II

IL MODO CORRETTO DI COMPORTARSI

1. Chi cerca la via dell'Illuminazione si ricordi sempre di conservare puro, comunque e in modo costante, corpo, parole e mente. Per mantenere puro il corpo, evitare di uccidere un essere vivente; evitare di rubare; evitare l'adulterio. Per mantenere pura la parola fuggire la menzogna, la calunnia, l'ingiuria, l'inutile chiacchierio. Per mantenere pura la mente, occorre guardarsi da ogni forma di avidità, di collera e di giudizio errato.

Una mente impura genera azioni impure. Da azioni impure deriva, necessariamente, sofferenza. E' dunque della massima importanza mantenere puri la mente e il corpo.

La via della purificazione

2. C'era, un tempo, una ricca vedova dall'ottima reputazione per la sua gentilezza, modestia e cortesia.

Un giorno, una domestica saggia e intelligente, pensò: “La mia padrona ha un'eccellente reputazione; mi piacerebbe sapere se è buona per natura o se lo è grazie alle circostanze. Mettiamola alla prova e vedremo”.

L'indomani, la domestica si fece vedere dalla padrona non prima di mezzogiorno. Costei si alterò e prese a rimproverarla, con impazienza. La domestica replicò: “Non sarà per la mia pigrizia di un giorno o due che tu debba perdere la tua pazienza”. E la padrona si rabbuiò ancor più.

Il giorno successivo, di nuovo, la domestica si alzò molto tardi. Il fatto incollerì la padrona che bastonò la domestica. L'incidente si riseppe e così la vedova facoltosa perse la sua buona reputazione.

3. Molti sono come questa donna. Finché le circostanze sono favorevoli, si mostrano gentili, modesti e pacifici, ma è da sapere se rimarranno tali anche col mutare delle circostanze e quando queste saranno sfavorevoli.

Solo allorché una persona mantiene la mente pura e pacifica, e continua ad agire con bontà pur se parole spiacevoli gli giungono all'orecchio, o dinanzi alle cattiverie altrui o all'insufficienza di cibo, vestiti e

La via della purificazione

alloggio; solo allora si può definire veramente buona.

Chi si comporta in modo retto e mantiene uno spirito pacifico solo finché le circostanze gli sono propizie, non è realmente buono. Soltanto coloro che, accolto l'insegnamento del Buddha, lo mettono in pratica con il corpo e la mente, si possono chiamare davvero buoni, modesti e pacifici.

4. Quanto all'opportunità del linguaggio, distinguiamo cinque coppie di opposti: le parole consentite in alcune circostanze e quelle che si possono dire solo in altre; le parole in accordo con i fatti e quelle in contrasto con i fatti; le parole dal suono dolce e quelle invece aspre; le parole benefiche e quelle malefiche; le espressioni che promuovono l'amicizia e quelle da cui nasce l'inimicizia.

Qualunque termine usiamo va scelto con cura, perché gli altri lo ascolteranno e ne saranno influenzati, nel bene come nel male. Se la nostra mente è animata da sentimenti di amicizia e di comprensione, non verrà turbata dalle parole udite. Non permettiamo a parole insensate di passare tra le nostre labbra, perché causano sentimenti di collera e di odio. Le parole da pronunciare siano sempre parole di amicizia e di saggezza.

Supponiamo che un uomo, per ripulire il suolo, utilizzi una vanga e una macchina vagliatrice. Si sforzi

La via della purificazione

pure con perseveranza a levare la polvere: non ci riuscirà. Se crediamo possibile eliminare tutte le parole, ci comportiamo come il folle della storia. Teniamo invece in esercizio la nostra mente ed arricchiamola con il sentimento di amicizia, in modo che non venga turbata dai discorsi altrui.

È impossibile dipingere sul cielo azzurro un acquarello. Ugualmente è impossibile prosciugare un fiume al calore di una torcia di paglia; oppure, produrre un crepitio strofinando tra di loro due pezzi di cuoio ben conciato. Prendendo ammonimento da questi esempi, gli uomini educino la mente in modo da non subire più turbamento, qualunque sia la parola o l'espressione ricevuta.

Educare la mente e mantenerla vasta come la terra, illimitata come il cielo, profonda come un grande fiume e morbida come pelle ben conciata.

Se provate risentimento per un avversario che vi colpisce e vi tormenta non siete fedeli all'insegnamento del Buddha. Di qualunque natura siano le circostanze, dovete imparare a pensare: "La mia mente è incrollabile. Parole d'ira e di odio non sfioreranno le mie labbra. Avvolgerò il mio avversario in pensieri d'amicizia e di bontà, frutto di una mente piena d'amore per tutti gli esseri viventi".

La via della purificazione

5. Si narra di un uomo che trovò un formicaio che bruciava di giorno e mandava fumo di notte. Si recò da un saggio per sapere come comportarsi. Il consiglio fu di scavare in profondità con una spada. E l'uomo così fece. Trovò in successione: una sbarra, bolle d'acqua, un forcone, una scatola, una tartaruga, un coltello da macellaio, un pezzo di carne e infine un drago. L'uomo lo riferì al saggio. Ne ricevette in cambio la spiegazione del senso di quanto aveva visto e il consiglio: "Getta via ogni cosa. Il drago, invece, lascialo stare e non disturbarlo".

In questa allegoria, il formicaio rappresenta il corpo umano. Il bruciare di giorno, significa che l'uomo fa di giorno quel che ha meditato nella notte precedente. Il fatto che fumi di notte, sta ad indicare che l'uomo, di notte ricorda, con piacere o con rammarico, le azioni del giorno precedente.

"L'uomo", poi, raffigura colui che è alla ricerca dell'Illuminazione. Il saggio non è altri che il Buddha; la spada, è la pura saggezza. L'atto di scavare indica lo sforzo, indispensabile per raggiungere l'Illuminazione.

La via della purificazione

Inoltre, la “sbarra” rappresenta l’ignoranza; le bolle d’acqua sono rigurgiti di sofferenza e d’ira; il forcone suggerisce l’esitazione e il dubbio; la scatola significa l’accumularsi di avidità, collera, pigrizia, incostanza, rammarico e illusione; la tartaruga raffigura il corpo e la mente; il coltello da macellaio simboleggia la somma dei cinque desideri sensoriali, mentre il pezzo di carne indica il desiderio che spinge l’uomo ad agognare l’appagamento. Sono tutte cose nocive all’uomo, quindi il Buddha consiglia: “Getta via ogni cosa”.

Infine, il drago sta a designare una mente libera da tutte le passioni mondane. Se un uomo scava con la spada della saggezza, arriverà finalmente a trovare il drago. “Lascialo stare e non disturbarlo”, ossia: bisogna ricercare una mente libera dai desideri mondani e portarla alla luce.

6. Pindola, un discepolo del Buddha, una volta raggiunta l’Illuminazione tornò a Kausambi, suo paese natio, per ringraziare chi era stato gentile con lui. In tal modo preparava anche il terreno per gettarvi i semi del Buddha.

Alla periferia di Kausambi c’era un piccolo parco lungo la riva del Gange, molto ombreggiato. Innumerevoli si succedevano gli alberi di cocco, e un venticello vi spirava, senza sosta.

La via della purificazione

Era una calda giornata estiva, e Pindola si sedette in meditazione al fresco di un albero. Il re Udayana, in cerca di svago, capitò proprio nel parco, accompagnato dalle sue mogli. Ascoltata la musica e divertitosi, schiacciò un sonnellino sotto un altro albero.

Durante il riposo del loro signore, le mogli e le dame di compagnia fecero quattro passi e si trovarono ben presto nel luogo ove Pindola era seduto in meditazione. Riconosciutolo per il sant'uomo che era, le dame gli chiesero di insegnare e ascoltarono attentamente il sermone.

Quando il re si destò, si mise alla ricerca delle donne e le trovò tutte intorno a Pindola, intente ad ascoltare. Udayana, per natura geloso e libertino, s'infuriò e si rivolse a Pindola, ingiuriandolo: "È inammissibile che tu, un sant'uomo, ti trovi fra le donne in piacevole conversazione". Pindola chiuse dolcemente gli occhi e tacque.

Fuori di sé dall'ira, il signore sguainò la spada e minacciò Pindola, che però rimase silenzioso e fermo come una roccia. Quell'atteggiamento esasperò ancor più Udayana, al punto che tagliò un formicaio e ne lanciò contro Pindola dei pezzi, pieni di formiche. Pindola rimase tranquillamente seduto, in atto di meditare, sopportando con vera pazienza gli insulti.

La via della purificazione

Allora, pentitosi dell'irruenza del proprio comportamento, il re chiese perdono a Pindola. A seguito dell'accaduto, l'insegnamento del Buddha si fece strada nel palazzo del re e da lì si diffuse in tutto il paese.

7. Alcuni giorni dopo, Udayana si recò a far visita a Pindola nella foresta e lo interrogò: “Onorato maestro, come possono i discepoli del Buddha mantenersi puri di corpo e di mente, senza cedere alle tentazioni della passione malgrado la giovane età della maggior parte di loro?”

E Pindola: “Nobile signore, il Buddha ci ha insegnato a rispettare ogni donna, ossia a considerare le donne anziane come nostre madri, le coetanee come sorelle, e le più giovani come figlie. Ecco perché i discepoli del Buddha, pur in piena gioventù, conservano la purezza fisica e spirituale, né si lasciano tentare da desideri cupidi”.

“Eppure, onorato maestro, si possono ben avere pensieri impuri anche per donne dell'età di una madre, di una sorella o di una figlia! In che modo, dunque, i discepoli del Buddha controllano i loro desideri?”

“Nobile signore, l'Illuminato ci ha insegnato a vedere il corpo come fonte di impurità di ogni sorta, quali il

La via della purificazione

sangue, il pus, il sudore o il grasso; pensando a questo, noi, anche se giovani, siamo capaci di conservare pura la nostra mente”.

“Onorato maestro”, continuò Udyana, “sarà facile agire così per voi, che avete educato corpo e mente e perfezionato la saggezza; sarà però arduo per chi non abbia mai fatto una simile pratica! Costui avrà un bel sforzarsi di vedere le impurità: i suoi occhi andranno pur sempre dietro alle belle forme. Avrà un bel tentare di riflettere su ciò che è sì su quanto, ma verrà solleticato comunque dalle belle apparenze. Ci sarà un altro motivo per cui i giovani discepoli del Buddha sono capaci di conservare la purezza delle loro azioni”.

“Nobile signore”, replicò Pindola, “l’Illuminato ci insegna a custodire le porte dei nostri cinque sensi. Vedendo con gli occhi belle forme e bei colori, sentendo con gli orecchi dei suoni piacevoli o con il naso dei profumi, gustando cibi saporiti con la lingua e toccando con le mani oggetti morbidi, noi non rimaniamo legati a queste cose attraenti e neppure rifuggiamo quel che attraente non è. Abbiamo infatti imparato a controllare con cura le porte dei cinque sensi. Grazie all’insegnamento del Buddha, anche i giovani discepoli sanno conservarsi puri nel corpo e nella mente”.

La via della purificazione

“In verità, l’insegnamento del Buddha è davvero meraviglioso. Per diretta esperienza so che, davanti a cose belle o spiacevoli, se non mi controllo, vengo turbato dalle impressioni suscitate dai sensi. E’ dunque di importanza vitale sorvegliare le porte dei cinque sensi, al fine di conservare puri i nostri atti in qualunque situazione.

8. Ad un’azione pur conforme al proprio pensiero, segue sempre una reazione. Ad una ingiuria, hai la tentazione o di rispondere sullo stesso tono o di prenderti la rivincita. Guardiamoci sempre da questa reazione naturale. E’ come sputare contro vento; si colpisce se stessi! E’ come lanciare polvere contro vento; ci si sporca soli! La sfortuna perseguita chi non frena il desiderio di vendetta.

9. E’ davvero una gran buona azione scacciare l’avidità e prediligere uno spirito caritatevole. Ma è ancor meglio avere una mente intenta a seguire il nobile sentiero.

Ci si deve sbarazzare dell’egoismo e sostituirlo con l’altruismo. Cercare di far felice qualcuno incita a rendere contento qualcun altro, e così ne nasce la felicità.

Una sola candela può accendere mille altre candele eppure non per questo la sua durata di vita ne viene abbreviata. Neanche la felicità diminuisce a dividerla con altri!

La via della purificazione

Chi cerca l'Illuminazione sorvegli i propri passi iniziali. Per alta che sia la meta agognata, il compimento va raggiunto in modo graduale. La perseveranza accompagni il nostro procedere sulla via dell'Illuminazione nella nostra vita quotidiana di oggi, di domani e dei giorni a venire.

10. Proprio sul limitare della via che conduce poi all'Illuminazione, venti sono gli ostacoli da superare in questo mondo. Eccoli: 1. E' difficile, per un povero, essere generoso. 2. E' difficile, per un orgoglioso, imparare a camminare sulla via dell'Illuminazione, 3. E' difficile cercare l'Illuminazione a costo del sacrificio di sé. 4. E' difficile nascere in un'epoca in cui un Buddha è al mondo, 5. E' difficile intendere l'insegnamento del Buddha. 6. E' difficile mantenere la mente pura dagli istinti animaleschi. 7. E' difficile non desiderare il bello e l'attraente, 8. E' difficile, per un uomo forte, non fare uso della propria forza per soddisfare i propri desideri. 9. E' difficile non incollerirsi quando si è insultati. 10. E' difficile rimanere innocenti quando si è tentati da circostanze inattese. 11. E' difficile applicarsi in studi vasti e complessi. 12. E' difficile non tenere in nessun conto un debuttante. 13. E' difficile conservarsi umili. 14. E' difficile trovare dei veri amici. 15. E' difficile perseverare nella disciplina che porta all'Illuminazione. 16. E' difficile non farsi turbare da condizioni e circostanze esteriori. 17. E' difficile insegnare agli altri tenendo conto delle loro capacità. 18. E' difficile mantenere uno spirito pacifico. 19. E' difficile non

La via della purificazione

argomentare sul vero e sul falso. 20. E' difficile trovare ed imparare un metodo buono.

11. Gli uomini buoni e i perversi differiscono, gli uni dagli altri, per le rispettive nature. I cattivi non riconoscono per tale un atto iniquo; anche se l'aspetto peccaminoso attira la loro attenzione, non smettono certo di farlo né accettano che gli altri facciano notare loro le loro colpe. I buoni, sensibili al vero e al falso, smettono di fare del male dacché se ne rendono conto e sono riconoscenti a chi ha fatto rilevare loro l'errore.

Qui è la radicale differenza tra i buoni e i cattivi. I cattivi non apprezzano mai una gentilezza loro rivolta, mentre i buoni ne sono memori e grati. Gli uomini saggi cercano di esprimere la loro riconoscenza e gratitudine, ricambiando la gentilezza non solo al diretto benefattore, ma anche agli altri.

III

ANTICHE STORIE E LA LORO MORALE

1. In tempi remoti c'era un paese dalla singolare usanza di abbandonare gli anziani su montagne lontane e inaccessibili.

Un certo ministro di stato non ebbe cuore di abbandonare così il suo vecchio padre e perciò costruì un

La via della purificazione

sotterraneo per nascondere il genitore e prendersene cura.

Un giorno, un dio apparve davanti al re di quel paese e gli pose una domanda imbarazzante, minacciando la distruzione del paese in caso di mancata o insoddisfacente risposta. Il quesito eccolo: “Dei due serpenti, qual è il maschio e quale la femmina?”.

L'enigma parve insolubile al re e a tutti gli altri del palazzo. Il sovrano promise allora una lauta ricompensa a chi, nel regno, fosse stato in grado di rispondere.

Il ministro si recò dal padre, sempre nel nascondiglio, e gli chiese di sciogliere il nodo del quesito. Il vegliardo rispose: “E' semplice. Fai mettere i due serpenti su un tappeto morbido: quello che si agita è il maschio, il rettile che resta tranquillo è la femmina”. Il ministro andò a portare la risposta al re e il problema fu risolto con successo.

Allora il dio pose altre domande difficili, di cui né il re né alcuno del suo seguito sapevano trovare il bandolo, ma ogni volta il ministro, consultato il vecchio padre, dava la risposta appropriata.

La via della purificazione

Ecco alcuni quesiti-enigmi e come scioglierli. “Chi è colui che, pur assopito, è desto, e che pur desto è assopito?” La risposta è la seguente: “E’ colui che si esercita in vista dell’Illuminazione. Paragonato a chi non cerca l’Illuminazione, è sveglio, ma, se paragonato a chi l’ha raggiunta, è assopito”.

“Come pesare un grosso elefante?” E la risposta: “Caricalo su un battello e tira una linea per segnare fino a quale profondità il battello s’immerge nell’acqua. Poi, porta via l’elefante e carica sul battello tante pietre fino a che quest’ultimo scenda ancora a quella stessa profondità. Non resta infine che pesare le pietre!”

Che cosa significa il detto: “Un bicchier d’acqua può essere di più dell’acqua dell’oceano”? Ecco la risposta: “Un bicchier d’acqua offerto ai genitori o a un malato con spirito di compassione ha un merito eterno, mentre l’acqua dell’oceano un giorno si prosciugherà.

Il dio poi, sotto l’aspetto di un uomo affamato ridotto a pelle ed ossa, disse: “Chi, al mondo, ha più fame di me?”. Ed ecco la risposta: “Chi è tanto egoista ed avido da non credere ai tre tesori del Buddha, del Dharma e del Saṅgha (ossia della comunità, n.d.t.), chi non fa mai doni né ai genitori né ai maestri, non solo è il più affamato, ma andrà

La via della purificazione

nel mondo degli spiriti insoddisfatti e soffrirà di una fame eterna”.

“Ecco una tavola di legno di candana: da che lato era la base dell’albero?” La risposta è: “Fate galleggiare la tavola sull’acqua; l’estremità che si immerge meno è quella più vicina alla radice”.

“Ci sono due cavalli, più o meno della stessa taglia e di uguale apparenza: qual è la madre e quale il figlio?”. Ed ecco la risposta: “Porta loro della paglia; il cavallo-madre spingerà la paglia davanti al suo cavallino”.

Ogni risposta ai difficili quesiti piacque al dio ma anche al re. Il sovrano fu contento che le soluzioni provenissero da un uomo di età avanzata, nascosto dal figlio in un sotterraneo. Abolì l’usanza di abbandonare gli anziani sulle montagne e diede l’ordine di trattarli con bontà.

2. La regina del Vidha, in India, sognò una volta un elefante con sei zanne d’avorio. Presa dal desiderio irresistibile di averlo, pregò il consorte di farglielo portare. Sembrava un’impresa impossibile, ma il re, che amava molto la regina, offrì una lauta ricompensa al cacciatore in grado di catturare un simile elefante.

La via della purificazione

Ora, nello Himalaya, viveva davvero un elefante a sei zanne che si esercitava per conseguire l'Illuminazione. Un giorno, salvò la vita a un cacciatore in condizioni critiche in fondo alle montagne. Costui poté tornare a casa sano e salvo. Tuttavia, accecato dalla prospettiva dell'alta ricompensa, dimentico dell'atto generoso dell'elefante, s'inoltrò di nuovo fra le montagne per ucciderlo.

Sapendo che l'elefante si esercitava in vista dell'Illuminazione da raggiungere, si travestì da monaco buddhista. Catturato l'elefante, lo colpì con una freccia avvelenata.

L'elefante, conscio dell'avvicinarsi della fine e del fatto che il cacciatore era schiavo del desiderio mondano della ricompensa, ebbe pietà di lui e lo coprì con il suo corpo per proteggerlo dal furore vendicativo degli altri elefanti. Subito dopo, spezzò le proprie zanne contro un albero e le consegnò al cacciatore, dicendogli: “Con questo dono, ho portato a termine il mio periodo di pratica per raggiungere lo stato di Buddha; rinascerò dunque nella Terra Pura. Quando sarò divenuto un Buddha, ti aiuterò a sbarazzarti delle tue tre frecce avvelenate che sono la cupidigia, l'ira e l'errore.

La via della purificazione

3. In un boschetto di bambù, alle falde della catena himalayana, viveva una volta un pappagallo insieme a molti altri animali ed uccelli. Un giorno che soffiava un forte vento, due bambù, per ripetuto sfregamento tra di loro, sprigionarono scintille che misero a fuoco il boschetto intero. Una gran confusione regnò fra gli animali e gli uccelli, terrorizzati. Il pappagallo provò pietà del panico e delle sofferenze dei compagni, ma anche gratitudine per le gentilezze ricevute in quell'ospitale boschetto di bambù. Si impegnò con tutte le sue forze a cercar di salvare tutti. Si immerse in uno stagno lì vicino e si mise a svolazzare sul fuoco, scuotendo delle gocce d'acqua con l'intenzione di spegnerlo. Fece così più volte con un'attenta cura, nata dai suoi sentimenti di pietà e di gratitudine per il boschetto.

Fu visto da un dio, che scese dal cielo e interrogò il pappagallo: “Sei coraggioso, ma che spera di ottenere lanciando queste goccioline contro un così vasto incendio?” E l'uccellino replicò: “Non vi è nulla che non possa giungere a compimento, se fatto con uno spirito di gratitudine e di abnegazione! Voglio intensificare i miei sforzi fino alla vita futura!”. Il grande dio rimase colpito dallo spirito del pappagallo, e tutti e due insieme spensero il fuoco.

4. Una volta, viveva sullo Himalaya un uccello a due teste. Un giorno, una delle teste vide l'altra mangiare un frutto squisito, e ne provò invidia. Disse allora tra sé: “Io

La via della purificazione

allora mangerò un frutto avvelenato”. Così fece, e l’uccello morì.

5. Un giorno, la coda e la testa del serpente litigarono per stabilire a quale delle due spettasse andare avanti. La coda disse alla testa: “Sei sempre tu a decidere la direzione, non è giusto! Dovresti ben lasciarmi far da guida ogni tanto!”. La testa replicò: “E’ legge della nostra natura che io ti preceda: non posso dunque cederti il posto”.

Il diverbio però si spinse a un punto tale che un giorno la coda si avvinghiò ad un albero ed impedì alla testa di avanzare. Non appena la testa si stancò di lottare, la coda proseguì il proprio cammino. Il serpente cadde allora su della brace e perì.

In natura, esiste sempre un ordine tra gli esseri: ognuno ha la sua funzione specifica. Se l’ordine viene turbato, ogni funzione si interrompe e l’intero insieme va in rovina.

6. Un tempo, c’era un uomo che si adirava facilmente. Un giorno, due uomini si trovavano davanti a casa sua e parlavano di lui dicendo: “E’ una brava persona, ma è irascibile; ha un temperamento caldo e collerico”. Il padrone di casa udì il commento: si accese come un fiammifero e si precipitò sui due interlocutori, aggredendoli e prendendoli a calci.

La via della purificazione

Un uomo saggio, reso consapevole dei suoi errori, riflette e modifica la propria condotta. Lo stolto, invece, non solo disprezza l'ammonimento, ma persiste nell'errore.

7. Un tempo, vivera un uomo ricco quanto stolto. Vedenolo la bella casa a tre piani di un altro, ne provò invidia e si mise in testa di farsene costruire una simile, poiché i suoi averi glielo permettevano; ché anzi sarebbe risultato più ricco ancora!

Chiamò dunque un muratore e gli ordinò di costruire il terzo piano. Il muratore accettò e si mise subito all'opera. Gettò le fondamenta, edificò dapprima un primo piano, poi un secondo, infine un terzo. Quando il ricco vide il lavoro, si adirò e gridò: "Che me ne faccio delle fondamenta, di un primo e di un secondo piano! Quel che io voglio, è solo un meraviglioso terzo piano. Lo voglio e subito!".

Lo stolto di solito si preoccupa solo dei risultati, e nella sua impazienza, trascura lo sforzo necessario per ottenerli. Ogni bene richiede uno sforzo personale, altrimenti sarebbe come voler costruire il terzo piano senza aver posto le fondamenta ed aver costruito il primo e il secondo.

8. Uno stolto, un giorno, faceva bollire del miele. Sopraggiunse in quel mentre un suo amico e lo stolto volle offrirgliene un po'. Ma era troppo caldo: allora si mise a fargli vento per raffreddarlo, senza toglierlo dal fuoco. Lo stesso accade con il miele della lucida, fresca saggezza!

La via della purificazione

Non si può gustarlo senza estinguere dapprima il fuoco delle passioni mondane.

9. Una volta, due demoni passarono una giornata intera a disputare e a litigare per una scatola, una canna e un paio di scarpe. Un uomo passò di là e intervenne: “Che bisogno avete di litigare per roba simile? Ha forse un potere magico perché ve ne disputiate il possesso?”.

I demoni gli spiegarono che la scatola soddisfaceva qualunque desiderio: cibo, abiti, ricchezze; che senza la canna non avrebbero potuto piegare tutti i loro nemici, e che il paio di scarpe permetteva di volare attraverso lo spazio.

Allora l’uomo disse: “Perché litigare? Ritiratevi per qualche minuto, e penso io a come suddividere equamente gli oggetti fra di voi”. I due demoni si allontanarono. Subito l’uomo calzò le scarpe, si impadronì della scatola e della canna, esi involò.

I demoni rappresentano i seguaci di dottrine non buddhiste. La scatola simboleggia i doni fatti con spirito caritatevole e disinteressato: gli uomini non capiscono come da un amore disinteressato possano derivare dei tesori. La canna? Indica la pratica della concentrazione mentale: gli uomini, però, non si rendono conto che solo grazie ad essa si domano tutte le passioni mondane. Il paio

La via della purificazione

di scarpe simboleggia la pura disciplina del pensiero e della condotta che conduce gli esseri umani al di là di ogni desiderio e disputa. Ignorando questo, la gente discute e litiga all'infinito per una scatola, una canna e un paio di scarpe!

10. Un tempo, un uomo viaggiava solo soletto. Giunto a una casupola vuota e disabitata, decise di pernottare lì. Verso la mezzanotte, entrò un demone con un cadavere, che depose sul pavimento. Poco dopo, ecco arrivare un altro demone. Questi reclamò il cadavere, affermando che gli apparteneva di diritto. Così, tra i due spiriti malvagi sorse una vivace lite.

A un certo punto, il primo demone disse che era ora di smetterla e propose di affidare il caso a un testimone. Giudicasse lui a chi consegnare il cadavere! Il secondo demone non trovò nulla da ridire, anzi, vedendo l'uomo nascosto e rannicchiato in un angolo, lo invitò a dire chi di loro due fosse in realtà arrivato per primo. L'uomo al colmo del terrore, pensò: "Qualunque decisione io prenda irriterò il demone perdente, il quale, assetato di vendetta, mi ucciderà". Nondimeno scelse di dire in tutta sincerità quello di cui era stato testimone.

Come aveva previsto, il secondo demone si irritò fortemente e, afferrato l'uomo per un braccio, glielo staccò. Il primo demone, però, sostituì quell'arto con uno analogo, preso dal cadavere. L'altro demone, allora, sempre più infuriato, strappò via l'altro braccio, immediatamente

La via della purificazione

sostituito dal primo demone con il restante braccio del cadavere. E andò avanti così, finché le due braccia, le due gambe, la testa e il tronco non vennero strappati e sostituiti con parti analoghe della salma. Infine, i due demoni, viste le membra umane disseminate sul pavimento, smisero di litigare, si precipitarono sopra i miseri resti e li divorarono. Poi se ne andarono via soddisfatti, con risatine basse e soffocate.

Il poveretto rimase ancora un po' nella casupola, sconvolto e in uno stato indescrivibile di prostrazione. Le parti del suo corpo vero, fatte dai genitori, gli erano state divorate dai demoni, mentre le membra che si ritrovava appartenevano al cadavere di uno sconosciuto. Insomma, si chiedeva, chi sono io in realtà? Incapace di darsi una risposta, come impazzito corse fuori dalla casupola e si mise ad errare. Si ritrovò nelle vicinanze di un tempio. Rallegratosi del caso, entrò nel tempio e raccontò ai monaci l'orribile esperienza della notte precedente. Fu così che i presenti riuscirono a capire, dalla storia, l'autentico senso della dottrina del non-sé.

11. Un tempo, una donna bella ed elegante andò a bussare ad un uscio. Il padrone di casa domandò: "Chi è?". E lei: "Sono la dea della ricchezza e dispenso beni agli uomini". Venne così ben accolta e trattata con molta gentilezza.

La via della purificazione

Poco dopo arrivò un'altra donna, che era uno spavento a vedersi e miseramente vestita. Il padrone di casa le chiese chi fosse ed ella rispose: “La dea della povertà”. Sgomento, l'uomo cercò di metterla alla porta, ma la donna opponeva resistenza dicendo: “La dea della ricchezza ed io siamo sorelle. Abbiamo stretto fra noi il patto di non vivere separate. Se tu mi scacci, mia sorella mi seguirà”. E infatti, con la partenza della brutta dama, anche l'altra disparve.

La nascita va con la morte: la buona ventura, con la mala sorte. Cose cattive fanno seguito ad eventi favorevoli. L'uomo dovrebbe intendere questa verità. Temere la cattiva fortuna e rincorrere la buona sorte è da stolti; coloro che cercano l'Illuminazione devono superare l'una e l'altra, rimanendo liberi da ogni legame o attaccamento mondano.

12. Un tempo, un pittore povero lasciò la casa e la moglie in cerca di fortuna. In tre anni di duri sacrifici, mise da parte trecento monete d'oro e decise di tornare a casa. Lungo la via arrivò a un grande tempio, ove si svolgeva una solenne cerimonia di offerte. Ne rimase assai colpito e si disse: “Fino ad ora, non ho pensato ad altro che al presente, e non ho mai riflettuto alla felicità futura. Per mia fortuna, eccomi arrivato in questo luogo. E' il momento di trarne profitto, di cominciare a seminare i germi del

La via della purificazione

merito”. E sull’onda di quei pensieri, diede al tempio tutti i suoi risparmi e tornò a casa senza un soldo.

Arrivato a casa, fu rimproverato dalla moglie per non aver riportato neanche una moneta per sostentarsi. Il povero pittore replicò che sì, aveva ben guadagnato dell’oro, ma che lo aveva messo in un luogo sicuro. La moglie non ebbe pace finché non gli fece confessare di aver donato il denaro ai monaci di un tempio.

La donna, incollerita dalla notizia, rimproverò aspramente il marito. Alla fine, ella portò il caso davanti al giudice del luogo. Costui chiese al pittore di difendersi, ed egli sostenne di aver agito non scioccamente poiché, guadagnato dell’oro con lunghi e duri sforzi, aveva poi avuto l’idea di utilizzarlo come seme della buona fortuna futura. Giunto al tempio, gli era sembrato che fosse quello il luogo ove piantare quel seme. Inoltre aggiunse: “Nel dare l’oro ai monaci, mi sono sentito liberato, nello stesso tempo, dall’avidità e dall’avarizia che albergavano nel mio cuore; ho capito allora che la vera ricchezza non è l’oro, ma lo spirito”.

Il giudice lodò il corretto punto di vista del pittore. Anche chi venne a conoscenza della storia l’approvò, aiutando in vari modi il pittore. Così l’artista e sua moglie goderon di una costante buona fortuna.

La via della purificazione

13. Un uomo che abitava nei pressi di un cimitero, si sentì chiamare una notte da una voce che usciva da una tomba. Troppo pauroso per andare a vedere di persona cosa fosse, l'indomani mattina, raccontò l'accaduto ad un amico. Costui, un tipo coraggioso, ebbe l'idea di recarsi la notte seguente nel luogo indicatogli, per sentire la voce.

La notte successiva, mentre il pavido tremava di paura, l'amico se ne andò al cimitero; e, difatti, si sentì una voce uscire da una tomba. L'amico chiese chi fosse e cosa volesse. La voce, dal suolo, rispose: "Sono un tesoro nascosto e ho deciso di dare me stesso a qualcuno. La notte scorsa, mi sono offerto a un uomo, ma costui era troppo vigliacco per venire qui. Sarai tu a fare tuo il tesoro, perché ne sei degno. Domani mattina verrò da te con sette miei assistenti".

L'amico disse: "Ti attenderò ma dimmi, ti prego, come trattarti". La voce replicò: "Verremo vestiti da monaci. Facci trovare pronta una camera con dell'acqua; tu lavati e metti in ordine la camera. Prepara dove farci sedere e tieni pronte otto coppette di riso bollito. Al termine del pasto, ci condurrà in una camera chiusa e lì noi ci muteremo in vasi di terracotta pieni d'oro zecchino".

La via della purificazione

L'indomani mattina l'uomo si lavò, mise in ordine la stanza come gli era stato ordinato, e poi attese l'arrivo degli otto monaci. Si presentarono a tempo debito e l'uomo li accolse con deferenza. Dopo il pasto, li condusse uno ad uno nella stanza chiusa, ove ciascuno di loro si trasformò in un vaso colmo di oro zecchino.

In quello stesso villaggio, viveva un uomo assai avido. Venuto a conoscenza della storia, volle impadronirsi anche lui di vasi pieni d'oro. Invitò dunque otto monaci a casa sua. Dopo il pasto, li chiuse in una camera; essi, invece di mutarsi in vasi pieni d'oro, si incollerirono e andarono a lamentarsi dalla polizia. Alla fine il malaccorto venne arrestato.

Quanto all'uomo pauroso, alla notizia che la voce uscita dalla tomba aveva coperto di ricchezze l'uomo coraggioso, andò a casa di quello per estorcergli l'oro precisando che, in fondo, era a lui che la voce si era dapprima rivolta. Quando fece per impadronirsi dei vasi, trovò mucchi di serpenti che protendevano la testa verso di lui con aria minacciosa.

La storia giunse alle orecchie del re; egli decretò che i vasi appartenevano all'uomo coraggioso. Ed aggiunse questa riflessione: "Così vanno tutte le cose di questo mondo. Gli sciocchi, pieni di desideri, agognano situazioni

La via della purificazione

vantaggiose ma hanno troppa paura di ricercarle, ed ecco il perché del loro costante insuccesso. Non hanno né la fede né il coraggio necessari per compiere quegli sforzi spirituali che, essi soli, fanno raggiungere la vera pace ed armonia”.

CAPITOLO SECONDO

LA VIA DELLA REALIZZAZIONE

I

LA RICERCA DELLA VERITÀ

1. Quando si cerca la verità, ha forse importanza porsi domande, quali: “Di che cosa è fatto l’universo? E’ eterno? Ha dei limiti o no? Come si è creata questa società umana? Qual è la forma ideale di organizzazione per la società umana?”. Se un uomo aspetta di aver trovato soluzione a questi quesiti per poi dedicarsi alla ricerca e alla pratica che portano all’Illuminazione, morrà certo prima di trovare la via.

Immaginiamo un uomo, trafitto da una freccia avvelenata: i suoi familiari e gli amici faranno a gara per farlo visitare da un chirurgo che gli estraiga la freccia, gli curi la ferita e combatta l’azione del veleno.

Supponiamo che il ferito si opponga, dicendo: “Un momento! Prima dell’estrazione della freccia, vorrei sapere chi me l’ha lanciata. Era un uomo o una donna? Un nobile o un contadino? Di che cosa era fatto l’arco? Era grande o piccolo l’arco che ha scoccato la freccia? Era di legno o di

La via della realizzazione

bambù? E la corda, di che era fatta? Di fibre vegetali o di minugia? Di malacca o di giunco? Quali le piume utilizzate? Prima di farmi estrarre questa freccia, voglio avere risposte esaurienti a queste domande”. In un caso simile, che mai accadrebbe?

Prima di ottenere in modo sicuro e inequivocabile le informazioni, il veleno avrebbe tutto il tempo di agire, di circolare nelle vene e di portare l'uomo a morte sicura. La prima azione da fare è, invece, estrarre la freccia per impedire alla sostanza tossica di propagarsi.

Quando il fuoco delle passioni mette il mondo in pericolo, serve a ben poco sapere di che cosa è fatto l'universo, o quale sia la forma ideale della società umana.

Il quesito sui limiti dell'universo, sull'eternità del cosmo, può attendere finché non si sia trovata una maniera di estinguere le fiamme della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte; davanti al dolore, alla tristezza, alla sofferenza e alla pena, va innanzitutto cercata la via per risolvere questi problemi e poi occorre metterla in pratica.

L'insegnamento del Buddha mette l'accento su quel che è importante sapere, non su quanto è accessorio. Si studi dunque quel che va studiato, si tolga quel che va tolto, si sviluppi quel che è da sviluppare, si conosca quel che va

La via della realizzazione

conosciuto.

Ne consegue, dunque, la necessità di discernere i fattori di importanza primaria, i problemi da risolvere con priorità e tempestività. Per farlo, occorre educare la mente, ossia disciplinarla.

2. Poniamo il caso di un uomo che vada nella foresta per raccogliere un po' di midollo interno degli alberi e che, invece, se ne torni con qualche bracciata di rami o di foglie, credendo di avere quanto voleva. Non sarebbe stolto se si accontentasse di sola scorza o di solo legno al posto del midollo che era andato a cercare? Ma è quello che fanno molti!

Ecco un uomo in cerca di una via che lo affranchi dalla nascita, dalla vecchiaia, dalla malattia, dalla morte, dal dolore, dalla tristezza, dalla sofferenza, dalla pena; tuttavia quest' uomo segue la via fino ad un certo punto. Infatti, col sentirsi rassicurato, diventa presto orgoglioso, vanitoso e prepotente. Somiglia proprio a chi cerca del midollo e si accontenta poi di una bracciata di rami e di foglie.

Eccone un altro, che, pago del progresso raggiunto

La via della realizzazione

con un lieve sforzo, subito si rilassa e diventa orgoglioso e vanitoso; è come se se ne andasse via con un carico di rami al posto del midollo desiderato.

Eccone un terzo che, raggiunta una maggiore serenità e una maggiore lucidità di idee, allenta l'impegno e cresce in orgoglio e vanità. Ora possiede un pacchetto di scorza in luogo del midollo che cercava!

Ecco ancora un altro. Si pavoneggia solo perché si è accorto di aver acquisito una certa facoltà di intuizione interiore: è come se si portasse dietro un mucchio di fibre vegetali al posto del midollo. Tutti questi cercatori che si accontentano di uno sforzo insufficiente e diventano orgogliosi ed arroganti, rilassandosi, cadono facilmente nell'ozio. Costoro vanno inevitabilmente incontro alla sofferenza.

Coloro che cercano la vera via dell'Illuminazione non devono attendersi un risultato facile né il piacere che consegue al ricevere rispetto, onore e devozione. Inoltre, non mirino a sforzi lievi ed a progressi minimi nella quiete, nella conoscenza e nella saggezza.

Dapprima occorre avere ben chiara la visione della natura fondamentale ed essenziale di questo mondo ove si alternano la vita e la morte.

La via della realizzazione

3. Il mondo, privo di sostanza, non è che una vasta rete di cause e di condizioni nate solo ed esclusivamente dalle attività della mente stimulate dall'ignoranza, dalla immaginazione, dai desideri e dalle infatuazioni. Il mondo è la proiezione dei concetti erronei presenti nella mente: non possiede una sostanza. E' venuto in essere in virtù dei processi mentali, e la mente vi proietta le proprie illusioni. Il mondo si fonda sui desideri della mente, sulle pene, sugli sforzi e sulle sofferenze derivanti dai propri desideri, illusioni e avversioni. Coloro che cercano la via dell'Illuminazione devono prepararsi a combattere questa mente per raggiungere la meta.

4. Oh, mente! Perché ti arrovelli tanto sulle mutevoli circostanze della vita, perché mi rendi così confuso e senza quiete? Perché mi spingi ad accumulare? Sei come un aratro che andasse in pezzi prima di cominciare il lavoro; come un timone che si sfascia mentre ci si avventura nel mare della vita e della morte. A che vale rinascere più volte, se non fai un uso migliore della vita?

Oh, mente! Ora mi fai nascere re, ora un paria che mendica cibo. A volte, mi fai nascere nelle celesti dimore degli dei ove mi immergo in un'atmosfera di felicità e di estasi, poi mi lasci piombare nel più profondo dell'inferno.

Oh mia stolta, stolta mente! Mi hai guidato per

La via della realizzazione

innumerevoli vie e ti ho obbedito docilmente! Ma ora che ho inteso l'insegnamento del Buddha, non turbarmi più, non essermi causa di tormenti, ma lasciami cercare l'Illuminazione con umiltà e con pazienza.

Oh, mente! Se solo potessi imparare che tutto è privo di sostanza e transitorio! Se soltanto imparassi a non attaccarti alle cose, a non dare libero corso alla cupidigia, alla collera o alla stupidità! Allora potremmo fare insieme un viaggio tranquillo! Allora, recidendo i legami dei desideri con la spada della saggezza, non più turbati da vicende, da vantaggi e svantaggi, da bene e male, da perdite e profitti, da lodi e ingiurie, potremmo stare in pace.

Oh, cara mente! Sei stata tu a risvegliare dapprima la fede! A ispirarmi a ricercare l'Illuminazione! Perché adesso ti abbandoni alla cupidigia, all'amore per il benessere e le emozioni piacevoli?

Perché mente, ti lanci qua e là senza una meta chiara e precisa? Lasciami passare al di là di questo rischioso mare di illusioni. Fin qui, ho agito secondo la tua volontà, ma ora sei tu a dovermi seguire e, insieme, praticheremo l'insegnamento del Buddha.

La via della realizzazione

Oh, cara mente! Montagne, fiumi e mari sono mutevoli e fonti di pene. Dove trovare, dunque, il riposo in questo mondo di illusioni? Lasciami seguire l'insegnamento del Buddha e passare sull'altra sponda, quella dell'Illuminazione!

5. Chi cerca davvero l'Illuminazione, detta regole alla propria mente. Progredisce con ferrea determinazione e va avanti, incurante delle ingiurie o del biasimo altrui. Non si inquieta se viene aggredito, se si vede colpito da pietre o ferito da spade.

Anche se il nemico gli tagliasse la testa, rimarrebbe sereno di spirito. Se si cruccia della sua sofferenza, non è un buddhista. Dinanzi a qualunque evento, deve rimanere fermo e senza turbamenti, e piuttosto irradiare pensieri di compassione e di benevolenza. Vengano gli insulti o venga la mala sorte, si deve essere risoluti a rimanere di spirito sereno e incrollabile, sostenuti dall'insegnamento del Buddha.

Se la meta prefissa è l'Illuminazione, mi sforzerò di compiere l'impossibile e di sopportare l'intollerabile. Darò fino all'ultimo ciò che è in me. Se mi vien detto che per

La via della realizzazione

ottenere l'Illuminazione devo limitare il cibo a un solo chicco di riso al giorno, mangerò un solo chicco di riso. Se la via dell'Illuminazione mi porta ad attraversare il fuoco, attraverserò il fuoco.

Ma non si devono fare azioni simili per un secondo fine. Sono da farsi perchè è saggio farle, perchè è giusto compierle. Occorre dunque agire secondo uno spirito di compassione, come farebbe una madre verso il figlio, per un figlio malato, incurante delle proprie forze o del proprio tornaconto.

6. Un tempo, viveva un re che amava molto il suo popolo e il suo paese. Regnava con tanta saggezza e bontà che il paese viveva nella pace e nella prosperità. Sempre alla ricerca di una maggiore saggezza ed illuminazione, egli aveva persino offerto una ricompensa a chi avesse saputo insegnargli a raggiungere livelli più alti.

La dedizione e la saggezza di quel re attirarono infine l'attenzione degli dei, i quali decisero di metterlo alla prova. Un dio, nelle sembianze di un demone, fece la sua comparsa davanti alle porte del palazzo regale. Chiese di essere ammesso alla presenza del re giacché , disse, aveva un santo insegnamento da comunicargli.

Il re si rallegrò tutto alla notizia e lo ricevette con gran cortesia, pregandolo di essergli maestro. Il demone

La via della realizzazione

allora prese un nuovo e terrificante aspetto, ed esigette cibo, per prima cosa, dicendo che in caso contrario non avrebbe insegnato proprio nulla. Dinanzi a piatti scelti e raffinati, il demone reclamò carne umana ancora calda, e sangue. Il principe ereditario e la regina si offrirono come vittime, ma il demone, non ancora soddisfatto, chiese il corpo stesso del sovrano.

Il re non ricusò ma, in cambio, volle ascoltare prima del sacrificio l'insegnamento.

Il dio, allora, recitò queste sagge frasi: “Il dolore nasce dal desiderio; dal desiderio, il timore. Coloro che evitano i desiderî non hanno più né dolori né timori”. E all'improvviso il dio riprese il suo vero aspetto e così pure tornarono in carne ed ossa il principe e la regina.

7. Viveva un tempo sullo Himalaya un uomo che cercava la verità. Incurante dei tesori mondani e dei piaceri del cielo, cercava solo l'insegnamento grazie al quale trascendere l'illusione.

Gli dei, colpiti dal suo ardore e dalla sua sincerità, decisero di metterlo alla prova. Uno di essi prese le sembianze di un demone e si mise a vagare per lo Himalaya cantando: “Tutto muta, tutto appare e scompare”.

La via della realizzazione

Al risuonar del canto, il cercatore di verità si rallegrò tutto. Felice come un assetato davanti a una sorgente d'acqua, o come uno schiavo improvvisamente libero, disse tra sé: “Finalmente, ecco l'autentico insegnamento che cercavo da un pezzo! Segui la voce ed arrivò ben presto al cospetto dell'orrido demone. Non proprio tranquillo, si avvicinò comunque al demone e gli chiese: “Sei stato tu a cantare quel che ho appena udito? Se sì continua, ti prego”.

Il demone replicò: “Sì, ero proprio io. Ora, però, sono affamato; non posso cantare ancora, se non mangio”.

L'uomo lo supplicò di continuare la divina melodia: “Questo canto”, disse, “ha un senso sacro per me che da tempo cercavo un siffatto insegnamento. Ma non ne ho sentito che una parte; ti prego, lasciami ascoltare il seguito”!

Il demone ripeté: “Ora sono affamato, ma se potrò gustare la carne di un uomo e berne il sangue, finirò il mio canto”.

L'uomo, desideroso di conoscere il resto del canto, promise al demone di sacrificargli se stesso, una volta ascoltate le grandi parole. Allora il demone intonò l'intera

La via della realizzazione

stanza:

“Tutto muta,
appare e scompare.
E' la perfetta tranquillità,
andare al di là della vita e della morte”.

L'eco si spense, l'uomo scrisse il poema sulle rocce e sugli alberi attorno, poi si arrampicò su un albero e si lasciò precipitare ai piedi del demone. Al suo posto, c'era però un dio radioso che accolse l'uomo, incolume.

8. Un tempo, un uomo di nome Sadāprarudita con grande zelo ricercava la verità. Egli gettò via tutte le aspirazioni al guadagno o agli onori e rischiando la vita cercava la via della verità. Un giorno, dal cielo, una voce lo chiamò: “Sadāprarudita! Prosegui diritto verso l'est. Non curarti né del freddo né del caldo, non prestar orecchio né alle lodi né al biasimo del mondo, non lasciarti influenzare né dal bene né dal male, ma preoccupati solo di andare verso l'est. Giunto ai confini dell'Estremo Oriente, lì troverai un vero maestro e tu allora raggiungerai l'Illuminazione”.

Sadāprarudita, tutto felice dell'istruzione dettagliata, si mise dunque in viaggio verso l'est. Più volte fu costretto a passar la notte lì dove si trovava, o in un campo isolato, o in mezzo a montagne selvagge. Straniero in un paese

La via della realizzazione

straniero, subì ogni sorta di umiliazioni; una volta, dovette venderci come schiavo; un'altra volta, spinto agli estremi dalla fame, fu costretto a vendere la sua carne; alla fine, però, trovò il vero maestro e gli chiese di istruirlo.

Il detto secondo cui “Le cose buone sono sempre costose”, Sadāprarudita lo trovò adatto al suo caso, per le molte difficoltà incontrate nel viaggio alla ricerca della verità. Non aveva denaro per comprare fiori o incenso da donare al maestro. Gli sembrava che uno spirito malvagio lo ostacolasse tutte le volte che stava per intraprendere qualcosa. L'ardua via dell'Illuminazione può costare la vita a un essere umano.

Sadāprarudita si presentò infine davanti al maestro, ma si trovò di nuovo in difficoltà: non aveva né carta per annotare gli insegnamenti del maestro, né pennello né inchiostro. Allora si punse al polso e prese appunti con il proprio sangue. Fu così che si assicurò la preziosa verità.

9. Un tempo c'era un ragazzo di nome Sudhana. Aspirava anche lui all'Illuminazione e dunque cercava con ardore la via che conducesse lì. Da un pescatore, apprese l'arte del navigare. Da un medico, imparò ad essere pietoso verso i malati sofferenti. Un uomo ricco gli insegnò che il risparmiare il soldo fa accumulare una fortuna. Così si rese conto dell'importanza di non trascurare la pur minima occasione di fare progressi verso l'Illuminazione.

La via della realizzazione

Un monaco raccolto in meditazione gli fece capire che una mente purificata e serena ha lo strano e meraviglioso potere di purificare e tranquillizzare la mente altrui. Un giorno, incontrò una signora dalla personalità eccezionale e rimase colpito dal suo spirito di benevolenza: comprese quindi che la generosità è il frutto della saggezza. Un'altra volta, s'imbattè in un anziano che conduceva una vita errante. Costui gli disse che per trovare la vera via doveva scalare una montagna di spade e attraversare una valle in fiamme.

Il giovane Sudhana si rese conto così dell'importanza dell'esperienza diretta e scoprì la vera lezione di tutto quel che aveva visto e udito. Da una donna povera e inferma, apprese la pazienza; nel veder giocare dei bambini per la strada, comprese il valore di una felicità semplice; inoltre, alcune persone gentili ed umili, mai volte a desiderare quello che già formava il desiderio di altri, gli insegnarono il segreto per vivere in pace con tutti.

Nel vedere unirsi volute di incenso, davanti a una composizione artistica di fiori, intuì il senso dell'armonia e del ringraziamento. Un giorno, in mezzo a un bosco, mentre si riposava sotto un albero maestoso, vide una minuscola, fragile piantina spuntare da un albero caduto e secco. Fu come una lezione sull'incertezza della vita.

La via della realizzazione

La luce solare, di giorno, e lo scintillio delle stelle, di notte, vivificavano sempre il suo spirito qual pioggia ristoratrice.

Così Sudhana trasse profitto dalle esperienze del suo lungo viaggio. Quando si è alla ricerca dell'Illuminazione, la mente è come un castello da proteggere e da adornare. Si deve spalancare al Buddha la porta del castello ed invitarlo, con rispetto ed umiltà, ad entrare all'interno, per offrirgli i fiori della fede e l'incenso della gratitudine e della gioia. Ecco quanto imparò Sudhana nel corso del suo lungo viaggio.

II

LE VIE DELLA PRATICA

1. Per coloro che ricercano l'Illuminazione vi sono tre vie da comprendere e da mettere in pratica: dapprima, la disciplina che porta ad agire in modo retto; poi, la concentrazione mentale; infine, la saggezza.

Cos'è la disciplina? Ogni essere umano, come tale o quale ricercatore della verità, deve ottemperare ai precetti di una buona condotta, ossia, deve controllare nel contempo la mente e il corpo e vegliare alle porte dei cinque sensi. Deve guardarsi da ogni errore, anche il più insignificante, e impegnarsi a compiere solo buone azioni.

La via della realizzazione

La concentrazione mentale? Respingere ogni attacco della cupidigia e dei desideri malsani, dacché si presentano, mantenendo così la propria mente pura e serena.

E la saggezza? Comprendere perfettamente e accettare con pazienza e senza riserve le quattro nobili verità: la sofferenza; la sua origine; la sua cessazione; la via che conduce alla fine della sofferenza.

Coloro che seguono sinceramente queste tre vie della pratica, meritano l'appellativo di “discepoli del Buddha”. Se un asino, che non ha né l'aspetto, né il muggito né le corna di un bue, si mettesse a seguire una mandria di buoi tagliando: “Anch'io sono un bue, guardatemi! ”, chi gli crederebbe? Ebbene, ugualmente stolto sarebbe l'uomo che, senza seguire le dette tre vie della pratica, se ne andasse in giro proclamando di seguire la retta via o di essere “un discepolo del Buddha”.

Un agricoltore, per poter fare la sua raccolta in autunno, deve dapprima arare in primavera il suo campo, poi seminarlo, irrigarlo e togliere via le cattive erbe al loro crescere. Allo stesso modo, colui che cerca l'Illuminazione deve praticare la buona condotta, la concentrazione della mente e la saggezza. L'agricoltore non può certo attendersi di vedere subito i germogli dai semi piantati oggi,

La via della realizzazione

ammirare le piante domani e fare la raccolta il giorno dopo. Parimenti colui che è alla ricerca dell'Illuminazione non deve aspettarsi di evitare i desideri mondani oggi, di dissipare gli attaccamenti e i desideri malsani domani, e di conseguire l'Illuminazione il giorno successivo.

Proprio come le piante ricevono le cure pazienti dell'agricoltore dal momento della semina a quello, attraverso le stagioni, della raccolta dei frutti, così colui che cerca l'Illuminazione deve coltivare con paziente perseveranza il germe dell'Illuminazione, seguendo i detti tre modi della pratica.

2. E' difficile incamminarsi sulla via dell'Illuminazione finché si rimane legati al benessere e ai lussi di questo mondo, finché la mente viene turbata e distratta dai desideri dei sensi. Vi è una netta e grande differenza tra le gioie di un vivere mondano e la gioia di perseverare sulla via dell'Illuminazione.

Come si è già detto, la mente è la sorgente di tutte le cose. Se la mente si compiace dei desideri mondani, illusioni e sofferenze faranno seguito inevitabilmente. Se invece la mente segue con gioia la retta via, la felicità, l'appagamento e l'Illuminazione faranno sicuramente seguito.

La via della realizzazione

Ecco perché chi è alla ricerca dell'Illuminazione deve mantenersi puro di mente e praticare con costanza i tre modi. Se ottempera ai precetti, otterrà senza dubbio la concentrazione mentale; detta concentrazione porterà la luce della saggezza che lo guiderà all'Illuminazione.

Questi tre modi della pratica ossia, l'ottemperare ai precetti, la concentrazione e la costante saggezza sono la vera, autentica via dell'Illuminazione. Per mancanza di questi abiti mentali gli uomini hanno accumulato a lungo illusioni e inganni. Non bisogna dunque discutere con gli altri ma piuttosto entrare nella retta via, meditare con perseveranza sul mondo interiore purificando lo mente, al fine di ottenere in tempi brevi l'Illuminazione.

3. Un'analisi dei tre modi ci rivela il nobile ottuplice sentiero, i quattro punti di vista su cui soffermare la nostra attenzione, i quattro impegni corretti, le cinque facoltà e poteri da impiegare e, infine, le sei virtù superiori.

Il nobile ottuplice sentiero consiste in: retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione.

Retta visione significa comprendere perfettamente le

La via della realizzazione

quattro nobili verità; riconoscere la legge di causalità non lasciarsi ingannare dalle apparenze e dai propri desideri.

Il retto pensiero consiste nel non asservirsi ai propri desideri, nel non provare né cupidigia né ira e nel non compiere azioni nocive.

La retta parola comporta l'evitare la menzogna, i discorsi frivoli, le ingiurie e la calunnia.

La retta azione consiste nel non uccidere, non rubare, non commettere adulterio.

I retti mezzi di sussistenza significa astenersi da uno stile di vita contrario all'integrità morale.

Le retto sforzo sta nell'impegnarsi ad agire nel migliore dei modi e con zelo nella giusta direzione.

La retta presenza mentale vuol dire mantenere la mente pura e vigilante.

La retta concentrazione sta nel mantenere la mente pura e serena grazie alla concentrazione, al fine di raggiungere la sua pura essenza.

4. Ecco i quattro punti di vista ove soffermare la nostra attenzione:

considerare il corpo impuro, in modo da rimuovere

La via della realizzazione

ogni attaccamento ad esso;

considerare le sensazioni come fonti di sofferenza, apportino o meno un sentimento di pena o di piacere;

considerare la mente come una corrente dal flusso ininterrotto;

considerare che tutto, nel mondo, è il risultato di cause e di effetti e che nulla può permanere senza subire mutamenti.

5. I quattro sforzi corretti consistono nel:

prevenire il sorgere del male;

soffocare il male al suo nascere;

favorire la nascita del bene;

incrementare il bene quando sorge.

6. Le cinque facoltà e poteri sono:

la fede;

la volontà di impegnarsi;

la facoltà della vigilanza;

la capacità di concentrare la mente;

l'essere in grado di conservare una lucida saggezza.

7. Le sei virtù superiori che portano all'altra sponda dell'Illuminazione sono:

la generosità;

il rispetto dei precetti;

la pazienza;

l'impegno perseverante;

la concentrazione;

la saggezza.

Con la loro guida, si è sicuri di passare da questa riva di illusione a quella dell'Illuminazione.

La pratica della generosità elimina l'egoismo; quella dei precetti, ci rende attenti ai diritti e al benessere altrui; la pratica della pazienza permette di controllare il timore o la collera; praticare l'impegno perseverante rende diligenti e fedeli; la pratica della concentrazione mette sotto controllo i pensieri vagabondi e futili; grazie alla saggezza, la mente ottenebrata e confusa si trasforma in una mente chiara, lucida e penetrante.

Generosità e precetti sono le fondamenta necessarie alla costruzione del grande castello in noi. La pazienza e l'impegno perseverante sono le mura che proteggono il castello dai nemici esterni. La concentrazione e la saggezza sono l'armatura personale che protegge dagli assalti della vita e della morte.

Donare solo quando si è sollecitati o perché è più facile dare che non dare, è un dono sì, senza dubbio, ma non è il vero dono. Quest'ultimo consiste nel donare di cuore, spontaneamente, prima di una qualsiasi richiesta. Inoltre, il vero dono consiste nel donare non una sola volta, ma con regolarità.

La via della realizzazione

Non è neppure un dono autentico se lo si offre con un senso di rammarico o con il fine di venir lodati. Il dono più sublime è quello offerto con gioia, dimenticando che è un dono, dimenticando a chi si dà e quel che si dà.

Un dono siffatto nasce spontaneamente da un cuore pieno di bontà amorevole, senza attendersi di venir ricambiato dall'altro, ma con il desiderio di entrare insieme nella via dell'Illuminazione.

Vi sono sette modi diversi di donare, la cui pratica è possibile anche a chi non è ricco. Il primo, è un dono di natura materiale; ossia, offrire la propria opera. L'apice di questo primo modo è rappresentato dall'offerta della propria vita, come si vedrà fra poco nella storia di Sattva. Il secondo, è un regalo di natura spirituale, ossia, offrire agli altri un cuore pieno di compassione. Il terzo, è l'offrire agli altri uno sguardo caloroso, che trasmette serenità. Il quarto, è donare la dolcezza di un atteggiamento tranquillo, ovvero un sorriso. Il quinto, è rivolgersi al prossimo con parole gentili e cordiali. Il sesto, è offrire il proprio posto agli altri. Il settimo, è essere ospitali, ossia dare a qualcuno la possibilità di trascorrere la notte sotto il nostro tetto. Chiunque può praticare nella vita quotidiana questi modi di donare.

La via della realizzazione

8. Un tempo, c'era un principe di nome Sattva. Un giorno, con due fratelli maggiori, andò nella foresta per giocare. Lì, i tre videro una tigre affamata che, per calmare i morsi della fame, stava per divorare i suoi sette piccoli. I due maggiori, atterriti, fuggirono, ma Sattva si arrampicò su un dirupo e si gettò, offrendosi alla tigre per salvare la vita ai sette tigrotti. Spontaneo fu il generoso gesto del principe, che così pensò: “Il mio corpo è mutevole, eppure l'ho amato al punto da non volerlo lasciare: ora però ne faccio dono a questa tigre, così raggiungerò l'Illuminazione”. Questo pensiero del principe ne mostra il vero intento, che era quello di ottenere l'Illuminazione.

9. Quattro gli stati mentali senza limiti da preferirsi quando si è alla ricerca dell'Illuminazione: l'amore disinteressato, la compassione, la gioia partecipe e l'equanimità. Il desiderio indietreggia davanti all'amore disinteressato; l'ira si ritira dinanzi alla compassione; la gioia partecipe allontana la sofferenza; l'equanimità annulla ogni pensiero discriminante fra amici e nemici.

E' l'amore disinteressato che rende gli uomini felici e soddisfatti; è la compassione che allontana tutte le cause di infelicità e di insoddisfazione; è la gioia partecipe che

La via della realizzazione

porta a rallegrarsi della felicità e delle soddisfazioni altrui; è l'equanimità che fa provare sentimenti uguali verso tutti gli esseri umani, auspicandone la felicità e la soddisfazione.

Dobbiamo coltivare con cura questi quattro stati che ci permettono di sbarazzarci della cupidigia, dell'ira, della sofferenza e della discriminazione fra amici e nemici. Tuttavia, non è facile metterli in pratica. Sbarazzarsi di uno stato mentale non salutare è difficile come liberarsi da un cane da guardia o cancellare parole scolpite su pietra; come un cervo in fuga nella foresta o come parole scritte sull'acqua, così è facile smarrire il corretto stato mentale. La cosa più difficile nella vita è proprio l'esercitarsi per ottenere l'Illuminazione.

10. C'era un giovane, chiamato Śrona. Di ricca famiglia, era delicato di salute. Tuttavia desiderava seriamente raggiungere l'Illuminazione e divenne un discepolo del Buddha. Si mise così duramente alla prova nella pratica che gli sanguinarono i piedi.

L'Illuminato ne ebbe pietà e gli disse: “Śrona, figlio mio, quando stavi a casa tua non suonavi l'arpa? Sai bene che un'arpa non suona se le sue corde sono troppo tese o troppo lente. Suona solo quando le corde sono in perfetto stato.

La via della realizzazione

“La pratica per l’Illuminazione assomiglia alla giusta tensione delle corde di un’arpa. Non puoi raggiungere l’Illuminazione se le corde del tuo spirito sono troppo tese o troppo lente. Devi stare attento, dunque, e agire con saggezza”.

Śrona seppe trarre giovamento dal consiglio e ottenne quel che cercava.

11. Un tempo, c’era un principe molto esperto nell’uso delle armi. Un giorno, mentre tornava a casa dalle sue esercitazioni, s’imbattè in un mostro dalla pelle invulnerabile.

Il mostro lo fronteggiò, ma il principe rimase calmo. Scoccò dapprima una freccia, che ricadde senza poter penetrare. Allora scagliò la sua lancia, ma neanche essa scalfì la pelle del mostro. Altrettanto inutili una sbarra e un giavelotto, lanciati successivamente. Allora il principe attaccò il mostro con la spada, ma questa si spezzò. Senza alcun effetto, si mise a tempestarlo di pugni e di calci; infatti, il mostro lo chiuse nella morsa delle sue enormi braccia e lo serrò. Infine, il principe provò a lottare ancora con la testa, ma invano.

Il mostro disse: “Ogni tua resistenza è vana: ora ti divorò”. Ma il principe replicò: “Tu credi che io abbia usato invano tutti i miei mezzi di difesa e invece me ne

La via della realizzazione

resta ancora uno. Se tu mi divorì, ti distruggerò dal fondo dello stomaco!” Il coraggio del principe turbò l’essere mostruoso che gli chiese: “Come potrai far questo?” Il principe rispose: “Con il potere della verità!”.

Allora il mostro liberò il principe e gli chiese di insegnargli la verità. Si racconta questa storia per incoraggiare i discepoli a perseverare nei loro sforzi e a non spaventarsi delle varie difficoltà che sorgono davanti a loro.

12. L’odiosa presunzione e l’impudenza fanno torto entrambe al genere umano, ma il disonore e la vergogna proteggono gli esseri umani. Gli uomini rispettano i genitori, i maestri, i superiori, i fratelli e le sorelle, perché sono sensibili al disonore e alla vergogna. A rifletterci bene, è un merito tenere lontano l’orgoglio e provare vergogna, guardando gli altri.

Un uomo pronto al pentimento vedrà annullate le sue colpe; se invece il suo spirito orgogliosamente lo rifugge le sue colpe rimarranno e lo condanneranno per sempre.

Solo colui che ascolta bene l’insegnamento del Buddha, comprendendo il senso e mettendolo in pratica nella maniera più consona, ne otterrà beneficio. Chi invece si accontenta di prestare orecchio al vero insegnamento, senza però metterlo in pratica, vedrà fallire la sua ricerca per ottenere l’Illuminazione.

La via della realizzazione

La fede, l'umiltà, il pentimento, la sincerità nell'impegno e la saggezza sono le grandi fonti di energia e di coraggio per chi cerca l'Illuminazione. Fra tutte, la saggezza è la più importante e le altre non sono che aspetti della saggezza medesima. Se un uomo, durante la pratica, si lega ad affari mondani, se prende piacere a discorsi futili e cade nel torpore, si ritroverà ben lontano dalla via dell'Illuminazione.

13. Nel corso della pratica alcuni raggiungono la meta prima degli altri. Non bisogna quindi scoraggiarsi nel vedersi preceduti al traguardo. Chi si esercita nel tiro all'arco non si attende un successo immediato, ma sa che il perseverare lo renderà sempre più abile. Un fiume nasce ruscello, poi si allarga via via fino a sfociare nell'oceano. Questi esempi fanno capire che un tirocinio paziente e perseverante porterà certamente all'Illuminazione.

Come si è già visto, colui che mantiene gli occhi ben aperti vedrà l'insegnamento ovunque. In tal modo avrà infinite possibilità di raggiungere l'Illuminazione.

Una volta, un uomo faceva bruciare dell'incenso. Notò che il profumo non andava nè veniva, non si vedeva, nè scompariva. Fu questo minuto particolare a portarlo all'Illuminazione.

Un tempo, un viandante si ferì a un piede con una spina. Nel sentire un'acuta fitta di dolore, pensò che si trattava solo di una reazione della mente. In seguito, riflettè sul fatto che la mente, qualora non sia controllata,

La via della realizzazione

se ne va per conto suo, mentre può diventare pura con l'autocontrollo. Grazie a questi pensieri, dopo poco, conseguì l'Illuminazione.

Una volta, un uomo molto avaro, mentre rifletteva sulla sua avidità, si trovò a paragonare i propri desideri a dei trucioli o a della legna minuta che il fuoco della saggezza avrebbe bruciato e consumato. Un simile pensiero fu l'inizio della sua Illuminazione.

Rifletti alle parole del vecchio detto: “Mantieni equilibrata la mente. Allora anche il mondo sarà equilibrato”. Comprenderai che tutte le distinzioni di questo mondo hanno la loro origine nel pensiero discriminante. La massima addita la via dell'Illuminazione. Davvero, le strade che portano ad essa sono illimitate!

III

LA VIA DELLA FEDE

1. I discepoli del Buddha sono coloro che per fede si rifugiano nei tre tesori del Buddha, del Dharma (la dottrina) e del Saṅgha (la comunità).

La via della realizzazione

Costoro ottemperano alle quattro regole del tirocinio mentale: i precetti, la fede, il donare e la saggezza.

I discepoli del Buddha mettono in pratica i cinque precetti: non uccidere, non rubare, non commettere adulterio, non mentire, non assumere sostanze inebrianti di alcun genere.

I discepoli del Buddha hanno fede nella perfetta saggezza del Buddha. Si impegnano ad evitare la cupidigia e l'ira ed a praticare la generosità. Consci della legge di causa-effetto, tengono sempre presente l'aspetto non duraturo della vita e si conformano alla regola della saggezza.

Un albero pendente verso l'est, non potrà che cadere verso l'est. Allo stesso modo, chi ascolta l'insegnamento del Buddha e crede fermamente in lui, andrà a nascere senza ombra di dubbio nella Terra Pura.

2. Si è giustamente detto che i credenti nei tre tesori del Buddha, del Dharma e del Saṅgha, vengono chiamati "discepoli del Buddha".

Il Buddha è l'essere che, raggiunta la perfetta Illuminazione, ne fa uso per liberare il genere umano e renderlo felice. Il Dharma è la verità, ossia lo spirito illuminante ed anche l'insegnamento teorico. Il Saṅgha è la comunità di tutti i credenti nel Buddha e nel Dharma.

La via della realizzazione

Parliamo del Buddha, del Dharma e della comunità come se si trattasse di tre cose distinte e diverse, ma, in realtà, esse formano un'unità. Il Buddha si manifesta nel suo Dharma e si realizza nella sua comunità. Ecco perché credere nel Dharma e amare la comunità, è come credere nel Buddha. D'altra parte, aver fede nel Buddha significa credere nel Dharma e amare la Comunità. Gli uomini, dunque, raggiungono la libertà e l'Illuminazione soltanto se hanno fede nel Buddha. Il Buddha è l'Illuminato ed ama ogni essere umano come un proprio figlio. Colui che vede nel Buddha suo padre, si identifica in lui e raggiunge l'Illuminazione.

Tutti coloro che si considerano figli del Buddha, verranno aiutati dalla sua saggezza e protetti dalla sua benevolenza.

3. Nulla al mondo può arrecare un beneficio maggiore a quello della fede nel Buddha. Il solo ascoltare il nome del Buddha, credere e gioire in lui anche per un solo istante è fonte di ricompensa.

E' bene, quindi, tendere alla conoscenza e alla ricerca dell'insegnamento del Buddha anche se questo mondo è come un incendio.

La via della realizzazione

E' difficile incontrare un maestro in grado di spiegare il Dharma; è ancora più difficile incontrare un Buddha; tuttavia, è ancora più difficile credere nel suo insegnamento.

Ora che hai incontrato il Buddha che non è facile incontrare, ora che hai inteso l'insegnamento non facile a intendersi, devi rallegrarti, credere ed aver fiducia nel Buddha.

4. Durante il lungo viaggio della vita umana, la fede è la migliore delle compagnie; il migliore ristoro lungo la via; il migliore dei beni.

La fede è la mano che riceve il Dharma, la mano pura che accoglie tutte le virtù. La fede è il fuoco che brucia ogni impurità dei desideri mondani; è la guida che ci conduce alla meta.

La fede allontana la cupidigia, il timore e l'orgoglio; rende gentili e attira l'altrui rispetto; libera dai legami delle situazioni contingenti; fa fronteggiare con coraggio le difficoltà; dà la forza di vincere le tentazioni e di mantenere le proprie azioni pure e terse; è la fede, insieme alla saggezza, ad arricchire lo spirito.

La via della realizzazione

La fede ci sprona, quando la via appare lunga e tediosa e ci guida all'Illuminazione.

La fede ci fa sentire alla presenza del Buddha e ci conduce laddove il braccio del Buddha ci sorregge. E' la fede ad addolcire i nostri spiriti duri ed egoisti, a darci e ad istillarci in cuore i sentimenti dell'amicizia e della comprensione.

5. Chi ha fede, ha la saggezza di riconoscere l'insegnamento del Buddha in tutto quel che ascolta. Chi ha fede, ha la saggezza di vedere che tutto è solo un'apparenza legata alla legge di causa-effetto. La fede dà la grazia di saper accettare qualsiasi situazione con pazienza, e rende capaci di adattarsi con serenità ai vari mutamenti.

La fede conferisce, a coloro che credono, la saggezza di riconoscere il carattere passeggero della vita e la grazia di non sorprendersi o rattristarsi di un fatto di qualunque genere, la morte compresa, in quanto consci del mutare delle apparenze e degli eventi, come pure della verità profonda e immutabile della vita.

La fede comporta tre atteggiamenti fondamentali: accettare se stessi con pazienza ed umiltà; provar gioia e rispetto sinceri davanti alle qualità altrui; sentire una profonda gratitudine verso il Buddha, per essere apparso nel mondo.

La via della realizzazione

Gli uomini sono tenuti a coltivare questi tre aspetti della fede: riconoscere i propri errori e impurità, vergognarsene e confessarli; non tacere le buone azioni altrui e le altrui qualità ma anzi lodarle; infine, provare il desiderio continuo di agire con il Buddha e di vivere in armonia con il suo insegnamento.

Un cuore pieno di fede è anche un cuore sincero e profondo perché si rallegra di essere guidato verso la Terra Pura del Buddha in virtù del potere di lui.

Il Buddha, dunque, dà alla fede, che guida gli esseri umani verso la Terra Pura, un potere che li purifica e li protegge dal concetto ingannatore di un “io”. Persino gli uomini che hanno fede per un solo istante nell’udire il nome del Buddha predicato in tutto l’universo, persino costoro andranno nella sua Terra Pura.

6. La fede non è un di più che si aggiunge alla mente mondana; è piuttosto la manifestazione della natura di Buddha, in nuce nella mente. Perciò, colui che comprende il Buddha è un Buddha egli stesso; chi ha fede nel Buddha è un Buddha egli stesso.

E’ difficile tuttavia individuare e riscoprire la propria natura di Buddha; è difficile mantenere puro il proprio spirito in mezzo al fluire incessante della cupidigia, della collera e delle passioni mondane. Nondimeno, la fede dà la forza di far tutto questo.

La via della realizzazione

In una foresta di eranda velenosi, possono crescere solo alberi della stessa specie, pare, e non, quindi, piante come le candana, dal legno profumato. E' un vero miracolo se un albero di candana cresce in una foresta di eranda.

Allo stesso modo, è davvero un miracolo che la fede nel Buddha possa nascere da sola nel cuore degli esseri umani.

Ecco perché credere nel Buddha viene definito “fede senza radici”. Infatti, non ve ne è alcuna, di radice innata nel cuore umano, che lo stimoli a credere: la fede ha le sue radici nel cuore pieno di compassione del Buddha.

7. La fede, dunque, fertile e santa, non si desta facilmente in un cuore indolente. In particolare, cinque sono i dubbi che, annidati nel cuore dell'uomo, cercano di ostacolare la fede.

Dapprima si dubita della saggezza del Buddha; poi, del suo insegnamento; quindi, di colui che trasmette l'insegnamento del Buddha; in seguito, dei vari e differenti metodi e pratiche secondo cui seguire la retta via; infine, si può dubitare ancora della sincerità di chi studia e segue l'insegnamento del Buddha, per arroganza e impazienza.

La via della realizzazione

In verità, nulla è più insidioso della mania di dubitare: una barriera, che separa le persone. E' un veleno che spegne l'amicizia e spezza ogni sorta di rapporto di simpatia con gli altri. E' una spina che irrita e ferisce; è una spada, dagli effetti letali.

Il germe della fede è stato piantato dal Buddha misericordioso sin dai tempi remoti. Chi ha la fede, dovrebbe rendersene conto ed essere pieno di gratitudine verso il Buddha per la sua bontà.

Non va mai dimenticato che non siamo noi, ma è l'amore del Buddha a ridestare la fede. E' il Buddha, tanto tempo fa, ad aver acceso nel cuore degli uomini la pura luce della fede, disperdendo la fitta tenebra della loro ignoranza. Colui che ora prova una fede fervida, è entrato in possesso di una eredità duratura.

Condurre una vita comune non ostacola il nascere nella Terra Pura a causa della fede, destatasi grazie allo stimolo continuo della compassione del Buddha.

E' davvero difficile nascere in questo mondo. E' difficile capire il Dharma, ma lo è ancor più avere fede; ecco perché ognuno di noi dovrebbe impegnarsi ad intendere l'insegnamento del Buddha.

IV
PAROLE DEL BUDDHA
OVVERO PAROLE DI SALVEZZA

1. “Mi ha insultato, mi ha deriso, mi ha colpito”: fintanto che si ruminano siffatti pensieri, la collera non si placa.

Nel cuore, l’ira convive con il rancore; svanito l’uno, scompare anche l’altra.

Un tetto mal costruito o pieno di buchi, fa piovere in casa; allo stesso modo, una mente mal esercitata è incapace di controllarsi, lascia entrare pensieri di cupidigia.

La pigrizia è una scorciatoia verso la morte; la diligenza porta alla vita; gli stolti sono pigri; i saggi, diligenti.

Chi fabbrica frecce, cerca di farle diritte; ugualmente, un uomo saggio, bada a mantenere retti i propri pensieri.

Una mente turbata è sempre in movimento, va di qua e di là e non è di facile controllo; una mente tranquilla rimane serena e in pace. E’ dunque saggio dominare la mente.

Qual è il vero nemico dell’uomo se non la sua stessa mente? E’ questa ad attirarlo nelle vie dell’errore.

La via della realizzazione

Chi preserva la mente dall'avidità, dalla collera e dall'illusione gode di una pace vera e solida.

2. Fare bei discorsi senza metterli in pratica è come un bel fiore, che non emana alcun profumo.

La fragranza di un fiore non va contro vento. Nondimeno, la buona reputazione di un uomo si diffonde nel mondo anche "contro vento".

Una notte sembra lunga a chi non può dormire; lungo pare il viaggio a chi avanzi a fatica; allo stesso modo, il tempo dell'illusione e della sofferenza sembra lungo a chi ignora il vero insegnamento.

E' bene intraprendere un viaggio con un compagno di pari o superiore intelligenza o saggezza; altrimenti, è meglio viaggiare soli che insieme ad uno stolto.

Un compagno furbo e insincero è più temibile di una bestia feroce; questa attacca il corpo, mentre il cattivo compagno ferisce lo spirito.

Finché non si sa dominare la mente si può forse assaporare la soddisfazione di pensieri quali: "Ecco mio figlio", o: "Ecco il mio tesoro"? Uno stolto soffre di simili pensieri.

La via della realizzazione

Uno sciocco che si riconosce tale è migliore di uno stolto che si reputa saggio.

Un cucchiaino non conosce il gusto del cibo che porta. Allo stesso modo, lo sciocco non è in grado di capire la saggezza del saggio, pur vivendoci insieme.

Il latte fresco tarda spesso a cagliare; parimenti alle azioni cattive non sempre segue un risultato immediato. Le azioni malvagie sono piuttosto simili a dei carboni ardenti che covano sotto la cenere, per poi produrre un grande fuoco.

E' stolto anelare ai privilegi, alle promozioni, ai profitti e agli onori. Desiderare tutto questo non arreca mai la felicità, ma semmai un accrescersi delle sofferenze.

Un buon amico che ti rende consapevole dei tuoi errori e difetti e ti rimprovera, merita lo stesso rispetto e la stessa riconoscenza che proveresti se ti rivelasse l'esistenza di un tesoro nascosto.

3. Chi si rallegra di un insegnamento ricevuto può dormire dovunque tranquillo, perché ha la mente già purificata.

Un carpentiere si prefigge di fare le travi diritte; chi fabbrica le frecce, cerca di farle ben equilibrate; chi scava un fossato d'irrigazione, cerca di far scorrere l'acqua in

La via della realizzazione

una giusta pendenza; allo stesso modo, un saggio cerca di dominare la mente perché agisca secondo la verità e in modo armonioso.

Come una grande roccia non viene scossa dal vento, così né gli onori né gli insulti turbano un cuore saggio.

L'autocontrollo è una grande vittoria, di gran lunga superiore al vincere mille uomini in battaglia.

Vale di più vivere un sol giorno ed ascoltare un buon insegnamento che vivere cento anni senza ascoltarne alcuno.

Chi rispetta se stesso, deve vegliare costantemente per non cedere ai cattivi desideri. Almeno una volta nella vita è necessario destarsi alla fede, o in gioventù, o nella maturità, o in vecchiaia.

Il mondo è come un fuoco sempre vivo, alimentato dalle fiamme della cupidigia, dell'ira e dell'ignoranza, da cui bisogna allontanarsi al più presto.

Questo mondo è davvero simile ad una bolla, ad un filo di tela di ragno, a un vaso insudiciato. Ecco perché ognuno di noi deve proteggere la purezza della propria mente.

La via della realizzazione

4. Evitate ogni male, cercate il bene, purificate la mente: questo è l'insegnamento del Buddha.

La pazienza è una delle discipline più ardue, la vittoria finale, però, appartiene sicuramente a chi è paziente.

E' quando si è in preda al risentimento che occorre cacciar via il rancore; è quando si è tristi che bisogna mandar via la tristezza ed è quando si è inclini alla cupidigia che è necessario eliminarla.

Per vivere in modo generoso e disinteressato, è un necessario abito mentale pensare di non possedere nulla di tutto quel che si possiede.

La salute è un gran vantaggio; contentarsi di quel che si ha vale più che possedere grandi ricchezze; venir considerato degno di fiducia è il vero segno dell'amicizia; conseguire l'Illuminazione è il massimo della felicità.

Detestare il male, sentirsi tranquilli o provare piacere ad ascoltare un retto insegnamento significa essere liberi dalla paura.

Non attaccarti a quel che ti attira, e non respingere quel che non ti piace. La tristezza, il timore e il senso di schiavitù nascono dai sentimenti di attrazione o di repulsione.

La via della realizzazione

5. La ruggine cresce sul ferro e lo corrode; ugualmente, il male si dirama nella mente e lo rode.

Un libro non letto con regolarità si copre presto di polvere; una casa non riparata in tempo cade in rovina; allo stesso modo, un essere umano immerso nel torpore diviene impuro.

L'impudicizia macchia una donna; l'avarizia, un dono; così, le azioni malvagie deturpano questa vita e quelle future.

La contaminazione più temibile è però quella dell'ignoranza. Non c'è speranza di purificarsi se non la si scaccia.

E' facile scivolare nell'impudenza, divenire sfrontato, inorgogliersi, fare il gallo e fare dei torti agli altri senza provarne rimorso.

E' davvero difficile essere umili, rispettare gli altri, respingere ogni attaccamento, mantenersi puri nei pensieri e negli atti, e diventare saggi.

E' facile scoprire gli errori altrui ma è duro confessare i propri. Si tengono celati i propri difetti come un giocatore d'azzardo nasconde i dadi falsi.

La via della realizzazione

Il cielo non conserva traccia di uccelli, di fumo, di tempeste; un cattivo insegnamento non porta all'Illuminazione; nulla è stabile in questo mondo, ma colui che è illuminato non ha turbamenti.

6. Come un cavaliere protegge il suo castello dagli attacchi esterni o dai pericoli interni, così è da difendere senza sosta la mente.

Noi siamo i padroni di noi stessi, noi, il nostro sostegno; ecco perché dobbiamo, in primo luogo, praticare l'autocontrollo.

Il primo passo decisivo verso la liberazione interiore dalle catene e dai legami del mondo, consiste nel controllare la mente, nel porre fine ai discorsi vani, e nel riflettere.

Il sole brilla a mezzogiorno, la luna inargenta la notte, risplende l'armatura indosso al soldato; allo stesso modo, è la serenità quieta della meditazione quel che distingue colui che cerca l'Illuminazione.

Se non si è in grado né di guidare i propri cinque sensi né di resistere alle tentazioni dell'ambiente in cui si vive, non è possibile esercitarsi in nessuna pratica volta all'Illuminazione. Solo chi sorveglia le porte dei cinque sensi ed è in grado di controllare la mente, solo costui può esercitarsi con successo nelle pratiche per conseguire

l'Illuminazione.

7. Lasciarsi influenzare dalle proprie simpatie o dalle proprie repulsioni porta a non dare il giusto valore alle circostanze e, dunque, a farsi dominare da esse; quando invece si è liberi dai legami, si interpretano in modo giusto le circostanze e tutto appare nuovo e vivo.

La felicità segue la tristezza, e la tristezza la felicità. Solo se si supera la discriminazione tra la felicità e la tristezza, tra il bene e il male, si conosce per la prima volta cosa sia la libertà.

Tormentarsi per l'avvenire o rimpiangere il passato è assomigliare a canne recise che si seccano.

Il segreto della salute fisica e spirituale consiste nel non lamentarsi del passato e nel non angustiarsi per le difficoltà del futuro, ma nel vivere l'istante presente con saggezza e onestà.

Non attardarti nel ricordo del passato, non sognare l'avvenire, concentra piuttosto la mente sul momento presente.

La via della realizzazione

Non rinviare a domani quel che va fatto oggi; solo agendo così trascorrerai una buona giornata.

Nessuna ricchezza al mondo è migliore della saggezza, né compagnia migliore della fede. Occorre impegnarsi a fuggire le tenebre dell'ignoranza e della sofferenza per cercare la luce dell'Illuminazione. Controllare corpo e mente porta alla serenità, che traspare dalle azioni virtuose. La sincerità addolcirà la vita e accumulare i meriti sarà per noi un dovere sacro.

La vita è un viaggio, durante il quale la fede è cibo, la virtù un riparo, la saggezza, una luce nel corso del giorno e il corretto modo di pensare una protezione nel corso della notte. Nulla può distruggere la purezza di una vita; chi riporta la vittoria sui desideri è un uomo libero.

Per amore della propria famiglia, è bene dimenticare se stessi; per amore del proprio villaggio, dimenticare la famiglia; per amore del proprio paese dimenticare il villaggio; tutto va abbandonato, per amore dell'Illuminazione.

Tutto muta, appare e scompare: la felicità e la pace nascono solo al di là delle vicissitudini della vita e della morte.