



IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO

ārya aṣṭāṅgika mārga

(per la meditazione)

1 Retta Comprensione

Retta Comprensione è realizzare la verità assoluta. Questa è dentro di noi, non fuori da qualche parte. È la base della nostra essenza. La saggezza più elevata.

È la espressione **intima, spontanea e intuitiva** della nostra mente. È libera dal ripetersi della legge di causa ed effetto o karma, del nostro identificarci con tale processo, ed è anche libera dalla legge di impermanenza.

La mente smette di afferrare e aggrapparsi quando si realizza la microscopica e macroscopica transitorietà di ogni cosa, e come in meditazione, quando si sperimenta il processo della mente e del corpo senza il peso del sé. Questo è il tipo di Retta Comprensione che si sviluppa nella meditazione attraverso un'osservazione attenta e penetrante.

Meditazione: meditiamo sulla mente libera dalla assenza di peso del sé, meditiamo sulla assenza di peso del corpo, visualizzandolo come un bambù cavo, rilassati, diventa come una canna di bambù, cavo all'interno; pelle ossa carne fanno parte della fibra del bambù, dentro c'è una cavità, si apre uno spazio, si manifesta solo lo spazio, la essenza della nostra mente: la vacuità, il vuoto pieno:

Lascia che i movimenti del corpo si calmino naturalmente,

Il corpo, come un bambù cavo, non ha sostanza.

La mente è come l'essenza dello spazio, non ha posto per i pensieri.

Lascia libera la tua mente, non trattenerla, né permettile di vagare. (Shri Tilopa)

2 Retto Pensiero

Retto-Pensiero è Retta-Aspirazione che significa aspirare alla Retta-Comprensione.

Lo facciamo osservando l'espressione **intima, spontanea e intuitiva** della nostra mente, facendo sorgere in essa il sentimento di innamoramento, di come ci sentiamo o ci siamo sentiti da innamorati.

In realtà siamo sempre innamorati, non ce ne accorgiamo forse, ma siamo innamorati anche quando guardiamo il cielo, la natura, il sorriso di qualcuno; non siamo innamorati solo di una persona!

Quando siamo innamorati, proviamo un sentimento coinvolgente e profondo che abbraccia tutte le esperienze. Viviamo un'esperienza fuori dal tempo, senza vincoli. Abbiamo nella mente solo quell'oggetto di innamoramento che catalizza tutto il bello e il bene possibile. Ma l'oggetto di innamoramento cambia, non sono più innamorato di lui o di lei e l'innamoramento "si sposta su un altro oggetto". L'oggetto cambia, l'innamoramento è immutato! I pensieri negativi e le emozioni scorrono, il sentimento di amore e compassione è immutato!

Quello di cui siamo profondamente innamorati è la qualità profonda, spontanea, senza limiti della natura della nostra mente; questa qualità è amore e compassione senza limiti!

Meditazione: la nostra pratica qua è contemplare quel sentimento di innamoramento svincolato dalla figura della persona di cui siamo innamorati, in modo che rimanga solo l'innamoramento. Questo implica il "lasciare andare". Lasciamo andare quella figura che è in realtà l'immagine del nostro desiderio-attaccamento. Lasciando andare ci svincoliamo dalla legge di causa ed effetto, dal desiderio di ottenere quello che desidero, dal desiderio stesso.

Contempliamo perciò il sentimento di innamoramento libero dal desiderio; l'innamoramento intimo, spontaneo e intuitivo.

L'infinito ciclo di desiderio per i piaceri sensoriali tiene la mente in uno stato di agitazione e confusione, di conflitto che oscura la Retta-Comprensione.

Retto Pensiero significa diventare consapevoli dei desideri sensoriali, dei pensieri negativi che si sviluppano e li lasciamo andare. Così la mente diventa più leggera. Non c'è nessun disturbo, nessuna tensione, e iniziamo a liberarci da pensieri di egoismo e possessività.

Riconosciamo perciò i pensieri di collera e lasciamoli andare, riconosciamo i pensieri di invidia e lasciamoli andare, riconosciamo i pensieri di gelosia e lasciamoli andare; allora la mente diventa leggera e tranquilla, esprimendo la sua intrinseca e naturale gentilezza amorevole.

I pensieri, liberi da crudeltà e attaccamento sono pensieri di compassione, il sentire la sofferenza degli altri e desiderare di alleviarla.

Sono innamorato del cielo limpido, non mi attacco al desiderio che il cielo sia sempre a mia disposizione come e quando voglio, sono sereno, in pace anche quando si oscura dal vapore delle nuvole ed è bello anche con le nuvole!

*I vapori che sorgono dalla terra diventano nuvole e poi svaniscono nel cielo;
non si sa, dove vadano le nuvole quando si sono dissolte.
Allo stesso modo, le onde dei pensieri derivate dalla mente,
si dissolvono quando la mente percepisce la mente.*

Noi aspiriamo a conoscere la verità, questa è un'aspirazione che si fa sentire dentro ognuno di noi. La contemplazione delle nostre aspirazioni umane ci mette in contatto con qualcosa di più alto del mondo animale o del pianeta terra. Questa contemplazione è il Retto Pensiero, è saggezza. Alla fine Retto-Pensiero significa diventare consapevoli e consapevoli delle nostre emozioni.

3 Retta Parola

Il Retto Pensiero porta alla Retta Parola. Il modo in cui ci relazioniamo con il mondo, con il nostro ambiente e con le persone dipende dal nostro modo di parlare. L'insegnamento del Buddha è un mezzo per entrare in armonia con ciò che ci circonda, per stabilire una corretta ecologia della mente e così sviluppare rispetto per gli altri e la natura che ci circonda.

Quando siamo consapevoli e attenti, parliamo ed agiamo in modo appropriato. Cominciamo a capire che dobbiamo stare attenti a ciò che diciamo e facciamo, altrimenti continueremo a fare del male a noi stessi.

Osservando il parlare possono sorgere alcune difficoltà. Il modo di parlare è basato su abitudini molto resistenti ed è difficile liberarsene; ma anche questo può migliorare. Riflettendo e contemplando, si riesce a vedere quanto sia spiacevole dire cose sciocche o semplicemente chiacchierare a vuoto, senza ragione.

Vediamo la potenza delle parole quando leggiamo ricordiamo delle frasi profonde, che toccano la nostra natura incontaminata! Un segno importante del potere della parola.

Meditazione: ci addestriamo ora ad osservare la nostra parola; osserviamo il chiacchierio mentale, nel percorso di consapevolezza le parole vengono a galla dal profondo, echi di cose dette, di cose che ci sono state dette. Contempliamo la potenza delle parole piacevoli e delle parole spiacevoli.

Semplicemente osserviamo, diventiamo osservatori dei vari aspetti del chiacchierio mentale fino al suo cessare spontaneo dove si manifesta il silenzio.

Questo è un silenzio che non ci imponiamo, non cerchiamo il silenzio, ci limitiamo a creare il terreno per la sua spontanea espressione, semplicemente osservando il brusio dei pensieri.

*Lascia che i movimenti del corpo si calmino naturalmente,
Cessa la tua vana chiacchiera, lascia diventare un'eco, la tua parola.
Non avere opinioni, ma osserva il mutamento dei fenomeni.*

I pensieri creano vibrazioni, le vibrazioni si esprimono in suoni con la parola; purifichiamo perciò le vibrazioni dei pensieri diventando osservatori del brusio mentale.

4 Retta Azione

Ci preoccupiamo molto di avere le cose sotto controllo, e desideriamo intensamente che le cose vadano come vogliamo. Talvolta, per ottenere questo risultato siamo disposti a tutto, anche a creare sofferenza al prossimo, anche a tradire i nostri ideali, per la sete-desiderio di nuove e intense sensazioni. Questo atteggiamento ha ancora una volta a che fare con l'ego: Speranza e paura, io e mio che ci accecano

La retta azione ha perciò a che vedere direttamente con il senso di ego.

La non-retta azione sorge dall'ignoranza della legge di interdipendenza, ed è proprio dall'azione e di conseguenza dalla reazione che si produce karma.

Perciò è importante contemplare/meditare il modo di agire di corpo parola e mente.

- . non uccidere
- . non rubare
- . non dire il falso
- . condotta sessuale corretta
- . non assumere intossicanti

Non uccidere: Uccidere significa sopprimere, desiderio di eliminare ciò che non vogliamo. Significa attacco e fuga. È la collera.

In realtà i nostri nemici, anche se soppressi si presentano ancora, ci sarà sempre qualcosa che non desidero che si manifesterà.

In realtà, i veri nemici sono i nostri pensieri negativi: invidia, gelosia attaccamento, collera. In meditazione ci addestriamo a non attaccare i nostri nemici interiori a osservarli, non scappiamo di fronte a loro mali osserviamo.

Osservandoli, lentamente si dissolveranno, come neve al sole, non produrremo reazioni liberandoci dal karma. Osserviamo qui la collera, l'attacco e fuga e lasciamo che si dissolvi.

Non rubare: Rubare è la sofferenza procurata dal desiderio, attaccamento, frustrazione di non possedere ciò che vogliamo avere. Sorge dall'idea che possedendo qualcosa di particolare saremo più felici, quando in realtà qualsiasi forma di attaccamento procura ancora frustrazione poiché l'attaccamento è una sete implacabile. Osserviamo in meditazione il desiderio/attaccamento e lo lasciamo andare.

Possiamo considerare rubare lo sfruttamento delle risorse naturali di un luogo e poi portarsele via? Possiamo considerare rubare assumersi la paternità di qualcosa quando invece è di qualcun altro?

Non dire il falso: mentire sorge dalla paura, è il desiderio della fuga, il voler andare lontano. È l'ignoranza, il non capire la realtà per quello che è. Ancora una volta seguire questo desiderio non risolverà nulla. Perciò ci addestriamo in meditazione ad osservare le nostre paure, il non capire cosa abbiamo di fronte e a lasciarle andare.

Se desideri realizzazione la mente trascendente che è non-azione, allora taglia la radice della mente dualistica e lascia che la coscienza rimanga nuda. Lascia schiarire le acque inquinate delle attività mentali.

Condotta sessuale corretta: significa relazione con un'altra persona e rispetto per quella persona. Quando c'è rispetto reciproco ed affetto profondo la sessualità è un modo di esprimersi ricco e gioioso; non ha importanza se ciò avviene tra due persone dello stesso sesso o meno. Chi considera questo punto un problema di ordine sociale o morale non conosce il rispetto per la vita altrui e pretende solamente di cambiare gli altri.

Invece c'è un parlare eccessivo del sesso e della sessualità, è diventato argomento di grande profitto economico, è un business devastante che si fonda sulla completa assenza di rispetto per le persone, con la pretesa di soggiogare e dominare qualcuno: l'opposto del rispetto.

In realtà quella sessuale è energia, l'energia che crea. Quando sono in contatto con una persona anche quella energia si esprime e contribuisce a creare una alchimia con quella persona, il rapporto con quella persona.

Nello Yoga ci addestriamo, in ogni movimento del corpo, del prana e della mente a portare la energia vitale, creatrice e perciò anche quella sessuale, dal basso verso l'alto. Tale energia ci eleva a stati di estasi profonda e il desiderio erotico può anche non esserne assolutamente coinvolto.

Quando la nostra energia vitale si eleva e tocchiamo gli aspetti energetici elevati della persona con cui abbiamo una relazione in quel momento, entriamo in relazione naturale con tali aspetti profondi. Questo non solo rapportandosi con il nostro partner ma con tutti.

Con la pratica corretta dello Yoga, l'energia creatrice e perciò sessuale crea armonia tra le persone, trasmette calore, tenerezza e anche forza, il cuore si espande e la relazione tra le persone diventa gioiosa e piena di rispetto.

Se l'energia vitale non viene indirizzata verso mete elevate grazie alla pratica yoga, l'espressione energetica creatrice, quasi certamente creerà molti problemi: di relazione, di abuso, di sopraffazione ecc.

L'energia creatrice è tale perché in costante movimento. Pretendere di bloccare il vento è da stupidi, pretendere di bloccare l'energia creatrice è pericoloso, creerà solamente persone frustrate e disturbate.

L'energia creatrice la possiamo però domare con lo yoga e la meditazione. Questo la porterà verso l'alto, verso l'estasi trascendente. **Meditazione su mulachakra**

Non assumere intossicanti significa imparare a voler bene a noi stessi, vogliamo bene a noi stessi quando siamo sempre più consapevoli della relazione tra la mente e il corpo.

In realtà assumiamo sostanze intossicanti perché abbiamo il desiderio di esser da un'altra parte, desideriamo esse qualcos'altro, diverso da quello che sono ora: più di questo o di quello o meno di questo e di quello.

Quando siamo consapevoli delle nostre paure e speranze entriamo in intimità con noi stessi e allora possiamo prenderci cura di noi, di espandere amore e compassione per noi stessi.

Questa profonda comprensione renderà naturale l'eliminare le sostanze nocive, non sarà necessario sforzarsi e lottare con noi stessi imponendoci di cambiare; il cambiamento sarà spontaneo. **Meditazione di metta/karuna: non creiamo sofferenza a noi stessi e agli altri.**

5 Retto Sostentamento

Il Retto Sostentamento ha a che vedere con la motivazione.

Il Retto Sostentamento si sviluppa quando si arriva a conoscere bene le nostre intenzioni e così evitare di fare del male volontariamente ad altre creature e di guadagnarci da vivere in modo pericoloso e dannoso.

La Retta Sussistenza coinvolge la nostra relazione nel mondo e si basa esclusivamente sulla motivazione. Vediamo che spesso ci sono persone che per sopravvivere fanno volontariamente dei lavori che hanno come obiettivo la distruzione o l'abuso di altri esseri viventi.

Per sviluppare spontaneamente la retta Sussistenza dobbiamo addestrare la mente alla motivazione che sta dietro alle nostre azioni. In questo modo, ancora una volta, in modo naturale spontaneo gradualmente la fonte del nostro sostentamento cambia.

Meditazione: qual è la motivazione che mi spinge a fare questa azione? Mi sono chiesto perché ho scelto questa attività invece di un'altra?

Perché tutto quello che abbiamo discusso finora diventi un modo spontaneo d'essere, non imposto da una sorta di morale religiosa che ci dice con il dito puntato cosa fare e cosa non fare, dobbiamo addestrare la mente, e lo facciamo con lo sviluppo della meditazione:

Retto Sforzo

Retta Concentrazione

Retta Consapevolezza

6) Retto Sforzo, l'impegno

È la volontà energetica di impedire al male di sorgere, di liberarsi del male che è già sorto, di produrre il bene non ancora sorto, e di sviluppare il bene che è già sorto. Se non compiamo uno sforzo, non succede nulla; lo sforzo è la radice, il fondamento di ogni conquista. Se vogliamo arrivare sulla cima della montagna e ci sediamo a valle a pensarci, non succederà nulla. È grazie allo sforzo, un passo dopo l'altro, che si raggiunge la vetta.

7-8) Retta Concentrazione, Retta Consapevolezza

C'è una profonda relazione tra il corpo e la mente. Tutte le nostre manifestazioni energetiche e le azioni sorgono da tale relazione. Con la meditazione entriamo nella profondità subatomica di tale relazione e sviluppiamo l'attitudine mentale di lasciare andare, lasciare che sia, impariamo a non identificarci con i problemi e così trascenderli.

Con la Retta Concentrazione e la Retta Consapevolezza diventiamo consapevoli delle nostre emozioni che sono alla base della speranza e della paura, la vera causa della sofferenza.

Ci addestriamo a diventare consapevoli delle emozioni: senza aggrapparsi, che è l'avidità o l'attaccamento; senza condannare, che è l'odio o avversione; senza dimenticare, che è illusione; osserviamo solamente il flusso, osserviamo il processo.

La Retta Concentrazione e la Retta Consapevolezza fanno sorgere le qualità di stabilità ed equilibrio nella mente. Questa è la meditazione, entrare in intimità con la nostra mente.

Meditazione: shamatha-vipassana

All'inizio la mente è come un fiume turbolento.

Nel mezzo è come il fiume Gange, ondeggia lentamente.

Alla fine è come la confluenza di tutti i fiumi, come l'incontro del figlio con la madre.

La natura della mente è luminosa, senza oggetto di percezione.

Scoprirai il sentiero del Buddha quando non c'è sentiero di meditazione.

La meditazione porta gradualmente serenità ed equilibrio, stabilità mentale senza alti e bassi emotivi continui. Vi è un senso di beatitudine, vi è una perfetta armonia fra intelletto, istinti ed emozioni. Non sono più in conflitto, non si buttano in situazioni estreme e, proprio per questo, cominciamo a sentire una grande pace nella mente.

Il Nobile Ottuplice Sentiero comunica un senso di sicurezza, di equanimità e di equilibrio emotivo. Ci sentiamo a nostro agio, invece di provare un tremendo senso di ansietà, di tensione e conflitto emotivo. Vi è chiarezza ora, vi è pace, stabilità, conoscenza. Sviluppiamo questa intuizione dell'Ottuplice Sentiero.

Il testo si basa su insegnamenti riguardo al Nobile Ottuplice Sentiero dati da Carlo Donini
Insegnamenti pensati per la pratica della meditazione.

Gambugliano (VI), 2015

Carlo Donini: dharmayogakaruna@gmail.com

web: www.dharmayogakaruna.it