

Thich Nhat Hanh

“Il cuore dell’insegnamento del Buddha”

appunti e libere trascrizioni a cura di Ivan Ordiner

Nobile ottuplice sentiero:

- retta visione
- retto pensiero
- retta presenza mentale
- retta parola
- retta azione
- retto sforzo
- retta concentrazione
- retto sostentamento

RETTA VISIONE

È la capacità di distinguere in noi le radici salutari da quelle non salutari.

Nel profondo di ognuno di noi si trovano radici o semi salutari e non salutari, se sei leale questo dipende dalla presenza in te del seme della lealtà. Non credere però che in te non ci sia anche il seme del tradimento: se vivi in un ambiente in cui il seme della lealtà è annaffiato, sarai leale, se viene innaffiato il tuo seme del tradimento, potrai tradire perfino coloro che ami. La pratica della consapevolezza aiuta a identificare tutti i semi presenti nella coscienza deposito e a innaffiare i più salutari.

Quando uno ci è antipatico o simpatico, c'è qualcosa in lui che entra in contatto con i semi che ci portiamo dentro. Se siamo arrabbiati con nostro padre e vediamo un uomo che gli assomiglia, è naturale che non saremo a nostro agio con lui, in questo modo possiamo vendere i semi che abbiamo dentro di noi (proiezione – ombra).

Retta visione è riconoscere i semi salutari e fare in modo che vengano annaffiati (contatto selettivo).

La maggior parte delle nostre percezioni è erronee, la maggior parte delle nostre sofferenze nasce da percezioni erronee, dove c'è percezione c'è inganno. Le nostre percezioni erronee ci possono impedire la retta visione.

Il nostro modo di vedere le cose, la fonte della nostra percezione si trova nella nostra coscienza deposito. Se dieci persone guardano la stessa cosa, ne avranno dieci percezioni diverse, non può esserci oggetto senza soggetto nella percezione. Le percezioni portano con sé gli errori della nostra soggettività, le nostre percezioni sono fatte delle nostre afflizioni. Entrare in contatto con la realtà è la via per liberarci dalla sofferenza generata dalle percezioni erronee.

Retta visione dal punto di vista della realtà assoluta è l'assenza di punti di vista e opinioni. Parlando in termini relativi ci sono opinioni giuste e opinioni sbagliate, ma se osserviamo più in profondità ci rendiamo conto che tutte le opinioni sono sbagliate, nessuna può mai essere la verità. Lo è solo da un certo punto di osservazione, infatti sono “punti di vista”: se ci spostiamo in un altro punto vediamo le cose in modo diverso e ci rendiamo conto che la nostra prima opinione non era poi così giusta.

Le otto pratiche del nobile sentiero intersecano e si nutrono a vicenda: la retta parola, ad esempio, è fondata sulla retta visione, ma a sua volta la nutre, ... la retta visione è al tempo stesso causa ed effetto di tutti gli altri elementi del sentiero.

RETTO PENSIERO

Se la retta visione è salda si ha il retto pensiero che poi porterà alla retta azione. Se pensiamo rettamente anche la nostra visione migliorerà.

Il pensiero è il discorso della nostra mente. Il retto pensiero riflette le cose così come sono. Molto del nostro pensare non è necessario, ci preoccupiamo, siamo tesi, i pensieri sono come un disco che non riusciamo a fermare. In questi casi è il caso di dire: “penso, dunque non sono”. Attraverso la meditazione e il respiro consapevole possiamo capire quando la nostra attività di pensiero è utile e quando no. Quando in meditazione il pensiero è assente il nostro contatto con la realtà è più profondo, è libero da parole e concetti.

Pratiche del retto pensiero:

1. Sei sicuro?

Se scambi un pezzo di corda per un serpente avrai pensieri di paura. Le percezioni erronee sono causa di pensiero scorretto e di sofferenza inutile.

2. Che cosa stai facendo?

Torna al momento presente qui e ora e liberati dal rimuginare sul passato o sul futuro. Se i pensieri non ti portano altrove puoi fare le cose in presenza mentale, così quello che fai, qualsiasi cosa, può essere una esperienza profonda e gradevole, anche lavare i piatti. Vinci la forza dell'abitudine di voler finire le cose in fretta.

3. Salve, forza dell'abitudine!

Tendiamo a restare fedeli alle nostre abitudini anche se ci fanno soffrire. Fare amicizia con i nostri schemi naturali di pensiero e azione: quando riusciamo ad accettare questi automatismi, non ci fanno più sentire in colpa, perdono molto del loro potere.

4. Stato mentale d'amore (Bodhicitta)

Desiderio di coltivare in noi stessi la comprensione per portare felicità a molti esseri.

Trasformare i pensieri che ci turbano: “cambiare il piolo” come un falegname sostituisce un piolo marcio con uno nuovo, possiamo sostituire un pensiero non salutare con uno salutare.

RETTA PRESENZA MENTALE

È il cuore dell'insegnamento del Buddha: quando siamo presenti mentalmente abbiamo retti pensieri, parliamo e agiamo in modo retto. La retta presenza mentale è l'energia che ci riporta al presente. Come il buon giardiniere sa far crescere fiori dai rifiuti organici, la presenza mentale accetta ogni cosa senza giudicarla né reagire.

Presenza mentale in sanscrito è *smṛti* che significa ricordare (di tornare al momento presente).

L'ideogramma cinese si compone di “adesso” e “mente” o “cuore”.

I miracoli della presenza mentale:

1. entrare in contatto con le cose meravigliose che sono a nostra disposizione nel presente;
2. rendere presente anche l'altro (oltre a noi stessi): il fiore, il nostro bambino, la persona che amiamo, l'arancia;
3. nutrire l'oggetto stesso dell'attenzione (alla persona amata: “so che sei qui e sono molto felice, la tua presenza è preziosa per me”. Non prestare la giusta attenzione alla persona che ami è commettere una specie di omicidio, se non gli presti questa attenzione ora, domani potrebbe essere troppo tardi);
4. alleviare la sofferenza dell'altro (“so che stai soffrendo, sono qui per te”);
5. osservazione profonda, che è anche il secondo aspetto della meditazione: illuminare l'oggetto della nostra attenzione con la luce della consapevolezza;

6. comprensione . La comprensione è il reale fondamento dell'amore: quando comprendi qualcuno non puoi non amarlo;
7. trasformazione: entriamo in contatto con gli elementi curativi e rasserenanti della vita e cominciamo a trasformare la nostra sofferenza e quella del mondo.

Discorso sui quattro fondamenti della consapevolezza

Assieme al discorso sulla consapevolezza del respiro e al discorso sul modo migliore di vivere da soli sono sutra fondamentali per la pratica della meditazione.

I quattro fondamenti della consapevolezza sono la base del luogo in cui dimoriamo. Senza di essi la casa è abbandonata, nessuno fa le pulizie e riordina. Il corpo viene trascurato, i sentimenti e la mente pieni di sofferenza. Quando siamo davvero a casa, corpo mente e sensazioni sono un luogo dove noi e gli altri possiamo trovare rifugio.

corpo

“inspirando so che sono qui nel mio corpo, espirando sorrido al mio corpo”

Come un contadino prende un sacco di fagioli grano e semi, lo apre e riconosce il riso come riso, il sesamo come sesamo e così via, allo stesso modo passiamo tutto il corpo con la consapevolezza: mentre osserviamo ogni parte del corpo, le sorridiamo. Può servirci una mezz'ora per fare questo. Questo esercizio è stato tramandato fino a noi da una comunità che lo ha praticato per duemilaseicento anni.

Sensazioni e sentimenti (feelings) (vedana)

Quando proviamo una sensazione piacevole possiamo avere la tendenza ad aggrapparci ad essa, quando è spiacevole a scacciarla. È meglio tornare al respiro e osservare le sensazioni semplicemente identificandole. Ciò che sentiamo è noi. In quel momento noi siamo quel sentimento. La pratica è quella di non aggrapparsi né respingere i sentimenti ma trattarli con attenzione, affetto e non violenza.

La consapevolezza è come una madre che ama il suo bambino quando è buono e lo ama ugualmente anche quando fa i capricci, allo stesso modo occorre prenderci cura di tutto quello che succede nella mente e nel corpo. Non lottiamo, salutiamo i nostri sentimenti per imparare a conoscerli meglio.

mente (citta)

una formazione (samskara) è tutto ciò che è formato, composto da qualcos'altro, ad esempio un fiore, la nostra rabbia,... Ci sono formazioni mentali salutari e non salutari, quelle non salutari sono dette afflizioni (klesa). Anche le sensazioni sono formazioni mentali.

Quando nasce una formazione mentale la prima cosa è praticare il puro riconoscimento. Se sono agitato: “sono agitato”. Se non la riconosciamo, l'agitazione ci spinge qua e là senza che ce ne rendiamo conto. Praticare la consapevolezza non significa non essere agitati, significa sapere di essere agitati quando lo siamo: l'agitazione ha un buon amico che è la consapevolezza.

Potremmo credere che la nostra agitazione sia solo nostra, ma se osserviamo bene ci rendiamo conto che è l'eredità di tutta la nostra società e di molte generazioni di antenati. La coscienza individuale è fatta della coscienza collettiva e viceversa: non si possono separare.

oggetti mentali o fenomeni (dharma)

Quando vediamo il cielo, il cielo è un oggetto della mente.

L'investigazione dei dharmas è uno dei sette fattori di risveglio: osservando i dharmas possiamo osservare l'originazione indipendente, l'impermanenza, osservare con amore e compassione.

Osservare i 18 elementi (occhi, forme e coscienza visiva, orecchi, suoni e coscienza auditiva,...) e riconoscere la loro natura interessante e impermanente. Osservare i 6 elementi : terra acqua fuoco aria spazio e coscienza.

Contemplazione dell'interdipendenza è osservazione profonda di tutti i dharma, ci permette di vederli nella loro vera natura, come parte del grande corpo della realtà, e di constatare che il grande corpo della realtà è indivisibile, non può essere tagliato in pezzi dotati di esistenza individuale. Una montagna, un fiore, una persona, un sentimento non esistono al di fuori di noi come entità separate. L'oggetto della consapevolezza, in realtà, è l'intero universo: i 4 fondamenti contengono ogni cosa nell'universo. Se vediamo la vera essenza di una sola cosa nell'universo, vediamo la natura dell'intero universo.

Non perderti nel passato. Non perderti nel futuro. Non lasciarti intrappolare dalla rabbia, dalle preoccupazioni, dalle paure. Ritorna al momento presente ed entra in contatto profondo con la vita: questa è presenza mentale.

Quando pratichiamo la presenza mentale generiamo l'energia del Buddha dentro di noi e intorno a noi. Un Buddha è una persona mentalmente presente per tutto il girone, noi siamo dei Buddha part-time. Se guardiamo con il nostro occhio del Buddha vediamo in profondità, se ascoltiamo con l'orecchio del Buddha possiamo ripristinare la comunicazione e alleviare la sofferenza, le nostre mani del Buddha proteggono coloro che amiamo. Guarda se nelle tua mano c'è l'occhio del Buddha.

RETTA PAROLA

- 1) Dire la verità: se è rosso dire che è rosso.
- 2) Non parlare con lingua biforcuta, non dire una cosa a uno e un'altra cosa a un altro. Possiamo esprimerci in modo diverso per aiutare gli altri a capire meglio ma restando fedeli alla verità.
- 3) Non parlare con crudeltà, non dire parole velenose, non ferire con le parole, non gridare, diffamare, maledire.
- 4) Non esagerare o abbellire, non drammatizzare senza necessità, non fare apparire le cose migliori o peggiori o più gravi.

Il quarto addestramento alla consapevolezza è a proposito della retta parola.

L'ascolto profondo è alla base della retta parola: "osservare e ascoltare con gli occhi della compassione". L'ascolto compassionevole porta alla guarigione: quando qualcuno ci ascolta in questo modo ci sentiamo subito un po' meglio.

Ristabilire la comunicazione: in famiglia come fra nazioni.

Ascoltare profondamente senza giudicare o reagire permette di disinnescare molte bombe, se l'altro invece mi sente critico su quello che sta dicendo, dal mio ascolto non trarrà alcun aiuto.

Capacità di ascoltare e parlare con parola amorevole, parlare con affetto.

Quando apriamo la bocca, che melodia esce? Che suono esce? Abbiamo sempre un tono aspro o amaro?

L'ascolto che aiuta l'altro è un ascolto senza condanna, senza critica, un ascolto che non valuta: questo è l'ascolto di Avalokitesvara.

Ascolto compassionevole: è necessario praticare il respiro consapevole per alimentarlo, perché rimanga costante mentre ascoltiamo l'altro: "sto ad ascoltarlo non solo perché voglio sapere cosa abbia dentro e voglia dargli consiglio: sto ad ascoltarlo perché desidero alleviare la sua sofferenza".

Se il nostro modo di parlare provoca sofferenza non necessaria, non è retta parola ("ma io dicevo solo la verità!"). Le parole che distruggono o danneggiano non sono retta parola. Prima di parlare occorre comprendere la persona alla quale si parla, hai diritto di dire all'altro quello che hai nel cuore a patto che usi la parola amorevole: se non sei in grado di farlo taci per oggi, ne parlerai un altro giorno. Apri la bocca e parla quando sei sicuro di poter usare la parola amorevole. L'altro sentirà la freschezza nella tua voce.

Il bodhisattva suono miracoloso (sutra del loto) è in grado di parlare a ognuno nel suo linguaggio: parla in musica a chi capisce il linguaggio della musica, parla in spezie con quelli che capiscono il linguaggio delle spezie,...

RETTA AZIONE

È collegato al 1°, 2°, 3° e 5° addestramento alla consapevolezza.
Rispetto per la vita, non violenza, generosità, giustizia, responsabilità sessuale, consumo consapevole.

RETTO SFORZO

Un monaco praticava strenuamente la meditazione giorno e notte per diventare un Buddha. Il suo maestro un giorno prese una mattonella e iniziò a strofinarla. “Cosa fai?” gli chiese il monaco. “Sto facendo uno specchio” rispose il maestro. “Come puoi fare di una mattonella uno specchio?” gli chiese ancora il monaco e il maestro rispose: “come puoi diventare un Buddha stando solo seduto?” Non è retto sforzo praticare la meditazione in modi che provochino sofferenza al corpo o alla mente. Se la pratica non dà gioia significa che non stai praticando correttamente. Retto sforzo non significa forzare se stessi. La pratica del vivere in presenza mentale dovrebbe essere piacevole e piena di gioia. Se inspiri ed espiri e provi gioia e pace, quello è retto sforzo; se ti reprimi e praticare ti fa soffrire, probabilmente il tuo sforzo non è retto.

Il retto sforzo, la retta pratica consiste in:

- 1) Impedire ai semi non salutari di manifestarsi
- 2) Aiutare i semi non salutari che si sono manifestati a tornare nella nostra coscienza deposito
- 3) Innaffiare i nostri semi salutari e far sì che si manifestino
- 4) Nutrire i semi salutari già sorti in modo che si rafforzino

“Apro gli occhi, sorrido.

Apro uno scrigno di gioielli.

Vivere consapevolmente ogni momento della giornata e guardare tutti gli esseri con gli occhi dell'amore.”

RETTA CONCENTRAZIONE

Concentrazione attiva: la mente si sofferma su qualsiasi cosa accada al momento; diamo il benvenuto a tutto ciò che si presenta, non ci passiamo sopra né desideriamo qualcos'altro, tutto ciò che capita, capita. Una volta passato l'oggetto della concentrazione, la mente rimane limpida come un lago calmo. Nella concentrazione selettiva invece, si mantiene la presa mentale su un oggetto scelto. Retta concentrazione (samadhi) significa vivere profondamente ogni momento che ci è dato di vivere.

“Il vento sibila nel bambù e il bambù danza quando il vento cade, il bambù si acquieta.”

“Un uccello argentato vola sopra il lago, d'autunno quando è passato la superficie del lago non cerca di trattenerne l'immagine.”

Le tre concentrazioni:

- ▲ impermanenza: ogni volta che guardi la persona che ami vedine l'impermanenza e fa del tuo meglio per renderla felice proprio oggi

- ♣ non sé o interessere: percepisci la natura dell'interessere in tutto ciò con cui entri in contatto
- ♣ nirvana: ti aiuta a entrare in contatto con la dimensione assoluta della realtà e ti stabilisce nel regno della non nascita e della non morte.

Le tre concentrazioni sono una sola: se entri in contatto con la natura dell'impermanenza tocchi anche la natura del non sé (l'interessere) e quella del nirvana.

RETTO SOSTENTAMENTO

Retto sostentamento è trovare il modo di guadagnarsi da vivere senza tradire i propri ideali di amore e compassione. I mezzi di sostentamento possono essere un'espressione del tuo io più profondo oppure fonte di sofferenza per te e per gli altri. Retto sostentamento è seguire vocazioni professionali che siano benefiche per gli esseri umani e per la terra o almeno che facciamo danni minimi. Teniamo gli occhi aperti sulle conseguenze immediate o lontane che porta con sé il nostro modo di guadagnarci la vita.

Non per tutti questo è facile: per un agricoltore, ad esempio, non usare pesticidi potrebbe voler dire non riuscire ad essere competitivo sul mercato. Il retto sostentamento riguarda la collettività: il modo di guadagnarsi la vita di ognuno riguarda tutti gli altri. Ci sono situazioni difficili: per guadagnarsi da vivere, portati dalla società, dall'abitudine, dalla famiglia o da usanze tramandate si fanno delle cose non rette: in questo caso è necessario guardare in profondità e praticare la presenza mentale: quando in questo modo la comprensione si sarà approfondita, si troverà il modo per uscire da quella situazione. Magari non avremmo mezzi di sostentamento che siano retti al cento per cento, ma possiamo decidere di volgerci in quella direzione.

Fabbricare e vendere armi non è retto sostentamento ma la responsabilità della situazione è di tutti noi, dei politici, degli economisti, e dei consumatori. Sii grato se puoi lavorare in un ambito che ti aiuta a realizzare il tuo ideale di compassione, cerca di collaborare a creare lavori puliti anche per gli altri. Una professione che faccia soffrire o opprima gli altri infetta la coscienza di chi la svolge proprio come quando inquiniamo l'aria che noi stessi respiriamo.