

L'OTTUPLICE SENTIERO

SILA: LA VIRTU'

I Retta parola: il primo sentiero da seguire individua nell'uso della "parola" un momento fondamentale. Le "parole" non sono "semplicemente" parole. Attraverso di esse si possono ferire le persone in modo estremamente profondo e quindi è importante prestare molta attenzione a ciò che si dice e a come lo si dice, evitando a tutti i costi la menzogna.

L'obiettivo da raggiungere è quello di dare significato alle parole in modo che possano essere messaggi positivi capaci di migliorare la vita di coloro con i quali si entra in relazione.

II Retta azione: tutto ciò che si compie, tutte le azioni sono influenzate positivamente o negativamente dai pensieri. Una azione giusta è frutto di una intenzione giusta e la meditazione è certamente di aiuto per sviluppare un comportamento morale migliore.

Il principio generale da seguire è quello di concentrarsi sul fatto che è giusto cercare il bene degli altri prima che il proprio. La gioia proviene dalla coscienza di agire per il bene di tutto.

III Retta sussistenza: la terza via da seguire riguarda lo stile di vita legato ai beni materiali. Questo sentiero indica due elementi importanti: il primo la modalità con cui si procurano i mezzi di sussistenza, il secondo l'importanza che viene data ai beni.

Il primo elemento ricorda che il modo con cui si ottiene ciò che è necessario per vivere segna la qualità morale della vita stessa, le dà un orientamento. I beni procurati facendo ricorso a pratiche illegali, o danneggiando la vita del prossimo, non possono fare altro che arrecare dolore.

Il secondo elemento pone l'accento sul fatto che una vita giusta, vissuta nell'essenzialità, in quella corretta via di mezzo che non è né fuga da tutto ciò che materiale, né attaccamento alla ricchezza, educa la mente alla libertà.

SAMADHI: LA CONCENTRAZIONE

IV Retto sforzo: la quarta via consiste nel lasciare defluire da noi stessi l'energia positiva che deve essere diretta all'educazione della mente, vera chiave di volta dell'intero sentiero. L'importanza dello sforzo sta nel fatto che ogni persona è responsabile della sua liberazione dal Dukkha e questa può essere raggiunta solo nell'impegno e nella perseveranza.

Il retto sforzo è costituito da quattro azioni:

- 1) impedire il nascere di condizioni negative
- 2) impegnarsi a eliminare quelle già sorte.
- 3) desiderare che nascano condizioni positive
- 4) applicarsi perché le condizioni positive non vengano trascurate ma coltivate nella loro crescita e maturazione.

Le condizioni negative possono essere riassunte in quelli che vengono definiti “**cinque impedimenti**”. Questi impedimenti sono: il desiderio sensuale, la malevolenza, la pigrizia, l'agitazione/preoccupazione, il dubbio.

Il **desiderio sensuale** è la cupidigia ossia l'avidità sfrenata di ricchezza e di possesso di tutto ciò che è oggetto dei nostri sensi.

La **malevolenza** che è l'ostilità, il risentimento verso gli altri, verso le situazioni e verso se stessi.

La **pigrizia** ossia l'atteggiamento di una mente lenta che trascura la ricerca della verità e dell'arricchimento delle proprie conoscenze.

L'**agitazione** che si esprime in una forma di irrequietezza che genera ansia e conduce la mente di pensiero in pensiero, e la preoccupazione che nasce dal continuo rimorso per gli errori compiuti e dalla costante paura per il futuro.

Il **dubbio** che non deve essere confuso con la giusta capacità critica, ma che è l'incapacità radicale di decidersi di intraprendere la pratica spirituale.

Le condizioni positive sono la calma, la concentrazione, la consapevolezza, l'attento esame di ciò che avviene, la gioia, la serenità e l'imparzialità nell'assumere una posizione o nel pronunciare un giudizio.

V Retta attenzione: la quinta via, detta anche “Retta consapevolezza”, consiste in una attenzione vigile, nell'essere pienamente coscienti di se stessi, del proprio corpo, delle emozioni e sensazioni, dell'attività mentale, delle idee e dei pensieri.

nella pratica della retta Consapevolezza, la mente viene educata a rimanere nel presente, aperta e calma rivolta all'esperienza dell'evento attuale. La mente consapevole non si volge continuamente al passato e al futuro, ma sta nel momento presente, vigile nell'osservazione di ciò che avviene.

"Non inseguire il passato, non crearti aspettative per il futuro. Perché il passato non esiste più e il futuro non esiste ancora. Da' attenzione alle cose così come sono in questo istante - proprio qui e proprio ora - senza farti tirar dentro, senza vacillare. Così ti devi esercitare. Devi stare attento oggi, perché domani, chissà, potrebbe esser troppo tardi. La morte arriva all'improvviso e non vuol sentir ragioni. Se vivrai così, con attenzione, giorno e notte, allora sì che potrai dirti saggio".

(Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikaya 131)

VI Retta concentrazione: come abbiamo visto, un elemento imprescindibile all'interno della dottrina buddhista, è la capacità di concentrazione. Con questa si intende lo sforzo di educare la mente a focalizzare l'attenzione su un solo obiettivo per volta. Se è certo infatti che l'apertura al mondo è essenziale, è altrettanto importante la capacità di concentrarsi senza essere distratti dagli innumerevoli stimoli circostanti.

Ovviamente la strada privilegiata per raggiungere un buon livello di concentrazione è la pratica della meditazione che allena la mente a controllare le distrazioni. Con la meditazione si riuscirà ad essere più attenti, a migliorare la capacità di osservazione e di interpretazione di ciò che avviene.