

## **L'OTTUPLICE SENTIERO**

### OTTUPLICE SENTIERO

1. Retta visione (la realtà appare così com'è)
2. Retto pensiero (intenzione o proposito)
3. Retta parola (linguaggio adeguato)
4. Retta azione (fare la cosa giusta)
5. Retta condotta (coerenza di vita)
6. Retto sforzo (applicazione costante)
7. Retta attenzione (consapevolezza)
8. Retta concentrazione (meditazione).

- 11 -

L'uomo è prigioniero in un mondo illusorio, vittima di un punto di vista errato. Non è cosciente di una situazione che, se ci fermiamo un attimo a meditare, è estremamente evidente: non vi è nulla di esterno alla propria mente.

All'interno della mente si creano due falsi poli: un io individuale ed un mondo "esterno". Questa costruzione illusoria è ottenuta mediante le due categorie dello Spazio e del Tempo che non hanno alcuna realtà oggettiva, ma sono solo strumenti dell'io individuale per "ordinare" il suo fittizio mondo mentale.

La distruzione di questo dualismo (io – mondo esterno) porta prima alla conoscenza e poi all'identificazione con l'unico Testimone che, nell'Universo apparente, vive la rappresentazione mentale di tutti gli esseri viventi.

Lo stato raggiunto viene spesso chiamato "illuminazione" o "liberazione" ed avviene in un attimo.

Il Testimone è l'Assoluto, il Principio Supremo, l'Unica Realtà, l'Uno che non può essere definito né esistente né non esistente.

Leggiamo nel Vangelo di Tommaso: "Gesù disse: il Regno dei Cieli è dentro di voi e fuori di voi".

Nella storia dell'umanità pochissimi esseri hanno raggiunto questo stato di illuminazione ed alcuni di loro, per compassione, hanno tentato di indicare la via per raggiungerlo.

Questa via è lunga e difficile e, per chi crede nella reincarnazione, comporta milioni di rinascite come esseri viventi vittime del modo illusorio.

Disse Gesù: "Entrate per la porta stretta, poiché larga è la porta e spaziosa la via che mena alla perdizione, e molti son quelli che entrano per essa. Stretta invece è la porta ed angusta la via che mena alla vita, e pochi son quelli che la trovano" (Vangelo di Matteo – 7,13).

Tra gli uomini che hanno raggiunto l'Illuminazione vi fu il principe Siddharta Gautama, successivamente denominato il Buddha, l'illuminato.

Egli ha spiegato, attraverso l'esposizione delle quattro nobili verità e la dottrina della produzione condizionata, come e perché l'uomo si trova precipitato in questa prigione mentale, vittima della credenza dell'esistenza di un io individuale e di un mondo "esterno".

Ha poi indicato la via per liberarsi da questa prigione, via che Egli stesso denominò "ottuplici sentiero", che è l'argomento di questa breve nota : retta visione – retta intenzione – retta parola – retta azione – retta sussistenza – retto sforzo – retta presenza mentale – retta concentrazione.



Queste sono otto ripartizioni di un'unica via che vanno percorse contemporaneamente.

### 1) Retta visione:

Significa la giusta comprensione della Dottrina che abbiamo esposto sopra e delle quattro nobili verità che qui riportiamo:

#### Prima nobile verità:

La nostra condizione è sofferenza: La nascita è dolore – la vecchiaia è dolore – la malattia è dolore – la morte è dolore – essere vicino a ciò che non piace è dolore – essere lontano da ciò che si desidera è dolore – non ottenere ciò che si desidera è dolore – l'aggregazione degli elementi che causa la nostra effimera esistenza è dolore.

Si noti che qui il concetto di "dolore", o meglio "condizione dolorosa", è molto più ampio di quanto siamo soliti intendere noi: è uno stato costante di agitazione, turbamento, desiderio, attaccamento, repulsione, paura. In questo senso anche il piacere è dolore.

Chi non è ancora in grado di intendere questa verità, non può intraprendere il cammino: è ancora troppo invischiato nel suo mondo illusorio.

#### Seconda nobile verità:

la causa di questa condizione è l'ignoranza del nostro vero stato: l'origine del dolore è nella credenza dell'esistenza reale del proprio io. Questa è dovuta all'attaccamento ad un mondo esterno che è altrettanto irreali. Questo attaccamento si manifesta come brama di esistere, brama di oggetti sensuali, ricerca della felicità in ciò che è transitorio. L'attaccamento è causato dall' Ignoranza (intesa in senso metafisico).

#### Terza nobile verità:

Essere coscienti della necessità di liberarsi da questa condizione.

#### Quarta nobile verità:

Esiste una via per liberarsi da questa condizione.

### 2) Retta intenzione:

E' la ferma decisione di intraprendere la via con la consapevolezza che l'asceta è solo in questo cammino, non vi sono divinità che vengono in suo soccorso, non vi è un Salvatore. Il mondo divino è egualmente prigioniero della manifestazione illusoria e nessun dio potrà mai essere superiore ad un Buddha, un illuminato.

Fermo, Impassibile, solitario, imperturbabile, con la mente salda egli percorrerà l'ottuplice sentiero.

In questa fase si deve avere il coraggio di rompere tutti i legami affettivi ed ogni forma di attaccamento.



**Leggiamo le parole di Gesù nel Vangelo:**

**“Se uno viene a me e non odia suo padre e sua madre, moglie e figli, fratelli e sorelle e perfino la sua propria vita, non può essere mio discepolo” (Vangelo di Luca 14,26).**

**Capisco che sono parole dure, ma questa è la realtà: la via è stretta e difficile.**

**Le successive tre ripartizioni del sentiero, retta parola, retta azione e retta sussistenza riguardano la “moralità” ed il comportamento dell’asceta e vi troviamo tante analogie con quanto leggiamo nel Nuovo Testamento Cristiano.**

**3) Retta parola:**

**L’asceta, dal momento che avrà intrapreso la via, si asterrà dal mentire, dal calunniare, dal parlare di cose futili, dal dire cose false o offensive. Il suo parlare sarà proprio e dolce. Questo punto ci ricorda la frase di Gesù: “il vostro parlare sia ‘sì, sì; no, no’, tutto il resto viene dal Maligno” (Vangelo di Matteo – 5,37).**

**E’ dal controllo della parola che inizia il controllo della mente.**

**4) Retta azione:**

**L’asceta si asterrà dall’uccidere qualsiasi essere vivente, dal rubare, dai rapporti sessuali. Si asterrà anche da qualsiasi sentimento impuro come l’invidia e l’odio.**

**5) Retta sussistenza:**

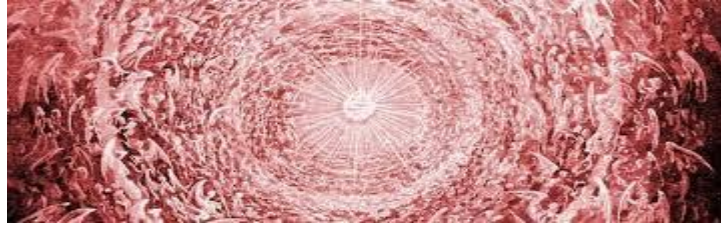
**L’asceta vivrà in modo equilibrato, sarà moderato nel mangiare, si asterrà da bevande o sostanze inebrianti, si procurerà lecitamente i mezzi di sussistenza. Non mangerà nulla che comporti l’uccisione di un essere vivente.**

**Le successive tre ripartizioni del sentiero Retto sforzo, retta presenza mentale e retta concentrazione riguardano invece le difficili azioni necessarie per trascendere il mondo mentale ed il dualismo io – non io. Queste azioni vengono intraprese consapevolmente da chi pratica la retta visione e la retta intenzione, ma spesso vengono praticate anche inconsapevolmente come è accaduto per i grandi mistici cristiani, per i Sufi islamici e per i Rishi induisti.**

**Per compiere nel migliore dei modi queste azioni, sono di grande utilità le tecniche di meditazione che riguardano sia la migliore posizione del corpo da assumere (asana), sia le tecniche di controllo del respiro (pranayama), sia i veri e propri “esercizi” mentali insegnati dai Maestri.**

**6) Retto sforzo:**

**La mente umana è come una scimmia che salta di ramo in ramo. I pensieri e gli stati mentali sorgono e scompaiono indipendentemente dalla nostra volontà. L’asceta analizzerà e dominerà questi stati, fino ad ottenere il silenzio nella mente. In questa fase avviene il ritiro dei sensi dagli oggetti ed il ritorno alla loro vera origine.**



#### **7) Retta presenza mentale:**

L'asceta ora dimora da estraneo nella mente. Osserva i pensieri e le sensazioni che vanno e vengono. Egli ancora dimora nella mente, ma lo fa osservando la mente. L'asceta assume la capacità di fissare gli stati mentali raggiunti che non perderà più e la capacità di dominare e placare l'euforia dovuta ai successi ottenuti.

#### **8) Retta concentrazione:**

L'asceta fermo, Impassibile, solitario, imperturbabile, con la mente salda, sperimenta successivamente la beatitudine, la tranquillità della mente, il superamento del dualismo io – non io, lo stato al di sopra della gioia e del dolore.

In questa fase scompare ogni distinzione tra soggetto ed oggetto e l'asceta sperimenta il suo essere reale.

Purtroppo non sono possibili istruzioni per quest'ultimo punto. Le parole sono insufficienti. Nel corso dei secoli, migliaia di asceti, partiti da tradizioni religiose e filosofiche differenti, si sono ritirati in solitudine, chi nel deserto, chi nella foresta, ma pochissimi di loro hanno raggiunto la meta.

### **OTTUPLICE SENTIERO**

1. Retta visione (la realtà appare così com'è)
2. Retto pensiero (intenzione o proposito)
3. Retta parola (linguaggio adeguato)
4. Retta azione (fare la cosa giusta)
5. Retta condotta (coerenza di vita)
6. Retto sforzo (applicazione costante)
7. Retta attenzione (consapevolezza)
8. Retta concentrazione (meditazione).