



IL SAMSARA: LA NOSTRA CONDIZIONE DI VITA E GLI ALTRI PIANI DI ESISTENZA

A cura di Massimo Gusmano

*Dall'intenzione germoglia l'atto, dall'atto germoglia l'abitudine.
Dall'abitudine cresce il carattere, dal carattere si sviluppa il destino.*

Testo buddista cinese



Bhavacakra

ruota dell'esistenza, del divenire, della vita: rappresenta il ciclo delle esistenze, il samsara

Usualmente viene dipinta sui muri esterni dei templi e serve come supporto visivo all'insegnamento

Ci dice che l'essere umano esiste in uno stato di non illuminazione e che il suo scopo ultimo è quello della liberazione dal ciclo di *nascita-morte-rinascita*



A tenere la ruota fra i suoi artigli è **Yama**, il dio dei morti; fuori dalla ruota, e quindi al di là del ciclo delle rinascite, troviamo **il Buddha**:
 in alto a destra con la mani che sorreggono la ciotola delle offerte;
 in alto a sinistra con il braccio teso che indica la luna, simbolo del conseguimento del nirvana, a ricordo della notte di plenilunio del maggio 528 a.C. quando il Buddha diventò il “risvegliato”.



Nel mozzo della ruota vi sono tre animali: un maiale, un serpente ed un colombo; essi rappresentano **i tre veleni**

Il maiale (cinghiale) è sinonimo di ignoranza; il legame con tale animale e anche per via simbolica con le sue grandi orecchie che gli coprono gli occhi, portandolo a concepire la realtà solo basandosi su dove mette il muso, senza esser consapevole degli altri aspetti della vita e di quello che si trova intorno a sè.

L'esistenza umana è, infatti, spesso ristretta dai propri condizionamenti e questo porta a perdere quella che è la naturale essenza, l'estensione della coscienza

Il serpente rappresenta l'avversione o rabbia

Il gallo (colombo) rappresenta l'attaccamento, il desiderio, ed inoltre il rammarico, il panico, l'irritazione per non avere più qualcuno o qualcosa

I tre animali si mordono la coda per rappresentare come i difetti mentali si alimentino a vicenda e siano interconnessi



Il secondo strato della ruota mostra due semicerchi che rappresentano il karma: Il semicerchio di colore nero **mostra le persone in uno stato miserabile che vanno verso il basso** perché sono resi schiavi dalle loro cattive azioni.

Il semicerchio di colore bianco **mostra le persone che si spostano verso l'alto a simboleggiare il processo evolutivo che porta ad abbracciare gli insegnamenti del Buddha** e che conduce fuori dalla ruota delle esistenze (i colori nero e bianco rappresentano **il bardo**)

La vita umana è dominata da 2 essenze contrapposte:

- quella evolutiva che ci porta su alti livelli di coscienza;
- quella negativa che, come un peso morto, ci trascina indietro o non ci permette minimamente di evolverci perché ci pone su di un piano più limitato.

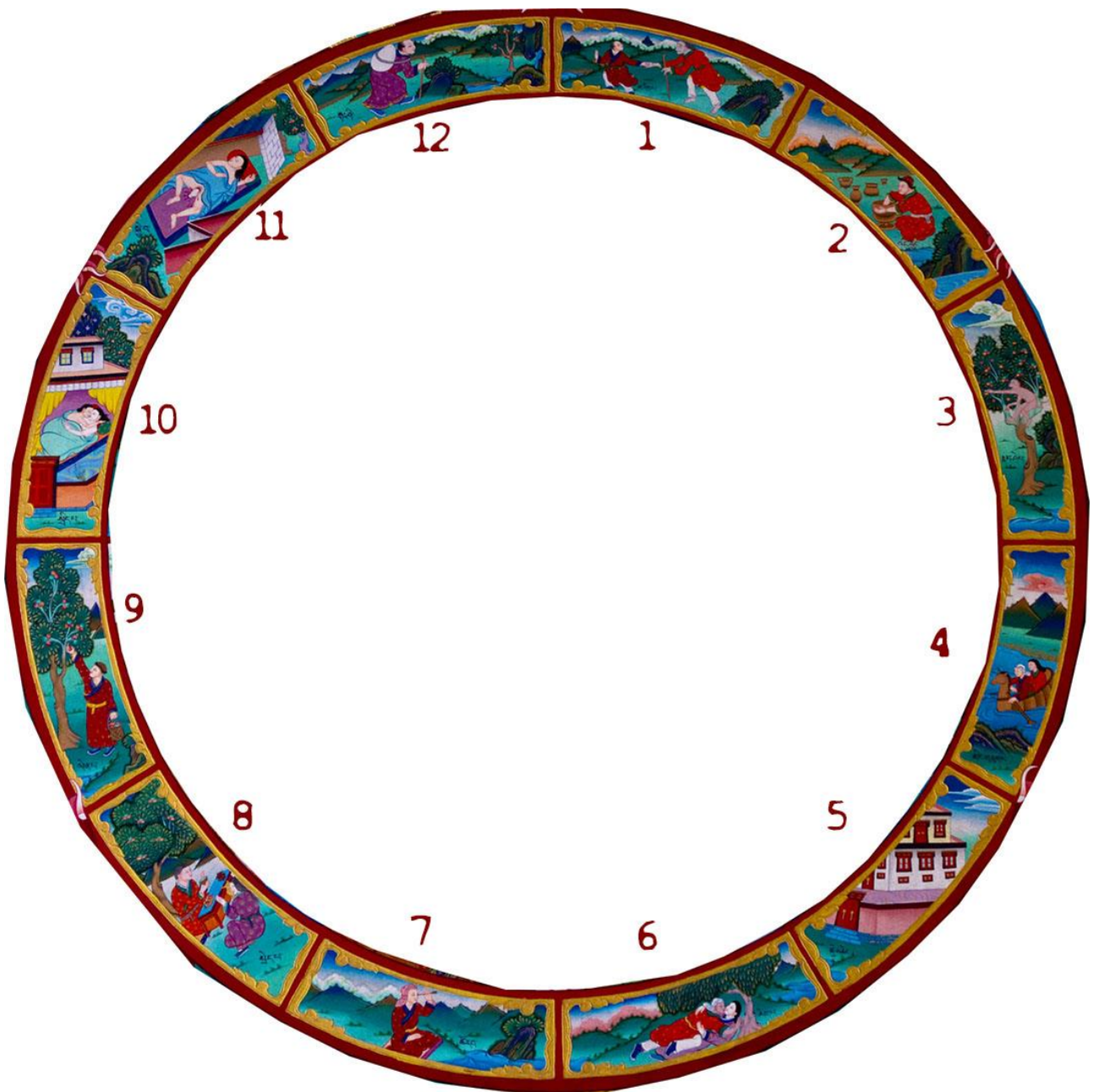
La mèta è quella di seguire consapevolmente le forze evolutive impedendo alle forze involutive di bloccarci nell'ascesa.



Il terzo livello della ruota simbolizza i **sei regni** o mondi in cui ci si può incarnare:

- a) Il Regno degli **Dei** (Deva)
- b) Il Regno dei **Titani** (Asura)
- c) Il Regno degli **Uomini**
- d) Il Regno degli **Animali**
- e) Il Regno degli **Spettri** (Preta)
- f) Il Regno degli **Esseri Infernali** (Naraka)

In ognuno di questi regni è infine rappresentato un Buddha che con mente compassionevole si prende cura di tutti gli esseri, in qualsiasi stato dell'esistenza si trovino.



Nell'anello esterno della Ruota, intorno ai 6 regni, vi sono **12 nidana o anelli**, che spiegano la ragione della nascita e del collegamento di tutti i fenomeni. E' l'ultima parte della Ruota della Vita e descrive ogni fase del ciclo karmico, di causa ed effetto, che imprigiona lo spirito nei 6 Reami di Esistenza ciclica precedentemente descritti.

I 6 regni (reami)



- **Questi regni** sorgono non per opera di un dio creatore, bensì dal maturare delle potenzialità precedentemente create dalle nostre azioni positive o negative (karma). Poiché tutte queste azioni del corpo, della parola e della mente vengono motivate dalla mente, tutti i sei regni in definitiva sono creazioni della nostra stessa mente.
- **Questi sei stati** di esistenza si possono anche interpretare come particolari **stati di coscienza**, esperibili proprio in questo momento nella nostra condizione di esseri umani, ad esempio quando ci imbattiamo negli estremi del piacere o del dolore mentale o fisico.

Il regno degli esseri infernali



(f) E' un luogo ricco di intenso tormento e dolore, nel quale chi vi si ritrova è torturato da demoni e subisce il caldo intenso delle fiamme alternato al profondo gelo del ghiaccio per il karma negativo che ha accumulato in esistenze precedenti. Il mondo Naraka è considerato sotterraneo, e diviso in otto Naraka freddi (ghiaccio) e otto caldi (fiamme).

le cause predominanti che conducono a sperimentare tali terribili situazioni **sono i difetti mentali dell'ira e dell'odio**, presenti nella nostra mente incontrollata, e le azioni dannose, come l'omicidio, che possiamo commettere motivati da questi potenti difetti mentali. Ciò rappresenta l'accettazione dell'odio e della vendetta, sia verso noi stessi che nei confronti di altri esseri viventi ed oggetti, invece della coltivazione del sentimento della compassione.

Anche nel reame umano è possibile provare una piccola parte di sofferenza infernale, ad esempio quando schiumiamo di rabbia o siamo prigionieri di una angosciosa paranoia.

Il regno degli spettri (spiriti)



(e) **L'avarizia** è il principale difetto mentale che causa la rinascita in questo luogo dove si sperimentano situazioni estremamente miserevoli. Questo reame simboleggia la brama nell'avere sempre di più sul piano materiale, denaro compreso, ed il malcontento per quel che si ha; è il luogo destinato a chi, nella passata esistenza, era legato al **continuo accumulo ed all'ingordigia**.

In conseguenza di azioni negative motivate da tale difetto, **gli spiriti famelici** soffrono in particolare una fame e una sete insaziabili. Hanno colli sottili, spesso pieni di nodi, uno stomaco grande e cavernoso, e incontrano inoltre numerosi ostacoli nella loro ricerca di cibo e di bevande. Anche quando riescono a trovare qualcosa da mangiare,

spesso terribili demoni, proiezione mentale delle loro negatività, impediscono loro di avvicinarsi al cibo. E anche quando riescono a far passare del cibo attraverso il loro sottile collo, facendolo arrivare nello stomaco, questo si trasforma in acido procurando loro unicamente un grande dolore.

Il regno degli animali



(d) La principale causa di rinascita in questo reame deriva dal **seguire servilmente e stupidamente i propri desideri dei sensi**, e sebbene le esperienze all'interno di questo reame possano essere molteplici, in generale **gli animali** soffrono a causa della loro scarsa intelligenza. In aggiunta, vengono cacciati e mangiati da altri animali, sono braccati e utilizzati per il lavoro pesante dagli esseri umani, devono subire il caldo e il freddo privi di alcun riparo e sono costantemente afflitti dalla fame e dalla sete. Il mondo degli animali si lega al solo soddisfacimento dei bisogni fisici e di preservazione della specie, al rifiutare, in maniera ignorante, scopi più etici ed elevati nell'esistenza. A volte capita di leggere o di venire a conoscenza di **persone** la cui

situazione esistenziale è a tal punto degradata che pare non abbiano mai vissuto un'esistenza umana, e siano invece ridotte a livello di animali.

Il regno degli Dei e semidei (Titani)



(a-b) Nella metà superiore della ruota vengono raffigurati i tre reami superiori dell'esistenza ciclica, così definiti perché rispetto **ai tre reami inferiori** comportano una sofferenza meno evidente. Tuttavia anche nei reami superiori si sperimentano grandi delusioni ed insoddisfazione. Alla sommità vi sono i reami degli dei e dei semidei, tra loro collegati ed a volte raffigurati insieme.

Avendo compiuto in precedenza sufficienti azioni positive, gli esseri del reame dei **semidei (b)** godono di un ambiente estremamente gradevole, della compagnia di attraenti compagni e di grandi piaceri sensoriali. Pervasi da passioni e da gioie di grado superiore a quelle umane vivono nei mondi degli Dei nella stessa relazione con cui gli animali vivono nel mondo degli umani; Tuttavia, essi sono a tal punto divorati

dall'invidia nei confronti dei superiori Deva che, invece di rallegrarsi di ciò che possiedono si impegnano in una continua guerra con i Deva a loro superiori. Costantemente in lotta per il possesso dei frutti dell'albero dei desideri, che ha le radici nel mondo degli Asura ma la chioma in quello degli Dei.

Per quanto riguarda i deva (a), mentre alcuni sono impegnati a difendersi dagli attacchi degli inferiori Asura, altri vivono una vita fatta di continui piaceri sensoriali. Altri ancora, a livelli superiori, trascorrono la loro lunghissima vita in un'assorbimento meditativo simile al sonno, non provando né piacere né dolore, immersi in un totale black-out mentale.

Queste divinità scambiano facilmente le loro esperienze per la vera liberazione dalla sofferenza. Tuttavia, non avendo eliminato dalla loro mente la fondamentale illusione dell'ignoranza, non sono realmente liberi. Alla fine, come avviene per tutti gli esseri del samsara, le cause che consentono di vivere in quel loro reame si esauriscono; poiché la propria raccolta di energia positiva si è esaurita, anche il Deva più longevo muore e, ciò che è ancor peggio, inevitabilmente deve discendere in un reame inferiore.

Tale stato mentale non si trova solo in luoghi diversi da quello terrestre, ma può esser creato anche sulla Terra dagli esseri umani infatti: “colui che ha ottenuto la propria realizzazione spirituale ha creato il suo paradiso in Terra”. Per far avvenire ciò, l'essere umano si deve evolvere verso alti piani di coscienza abbracciando una via spirituale e slegandosi dal superfluo materiale.

Il regno degli uomini



(c) La vita qui, come comprese tanto dolorosamente il principe Siddharta, è colma di sofferenze, a causa della nascita, della malattia, della vecchiaia e della morte, come pure per l'incertezza, l'insoddisfazione, la frustrazione, la noia e così via. Inoltre, in questo reame i piaceri sono effimeri e possono facilmente trasformarsi in dolore, ad esempio quando l'indulgere troppo nel mangiare provoca una indigestione.

In termini di opportunità di crescita spirituale, tuttavia, il reame umano è in assoluto il più fortunato. Questo perché, in generale, gli esseri umani godono di un margine di libertà non accessibile né agli esseri dei reami inferiori – colpiti costantemente dal dolore – né agli Dei superiori intossicati dal piacere.

Motivati dalla sofferenza e dall'insoddisfazione che sperimentano, e dotati di vari livelli di intelligenza discriminante, gli esseri umani sono in una posizione particolarmente privilegiata per sfruttare le potenzialità della loro esistenza. In particolare, essi possono imparare a coltivare l'autocontrollo morale, la concentrazione e la saggezza della comprensione interiore, elementi necessari per eliminare le cause della sofferenza e per ottenere la liberazione dalle ripetute rinascite nei reami dell'esistenza ciclica. Pertanto una rinascita in questo mondo, e particolarmente in luoghi dove sia possibile ascoltare il Dharma, è realmente preziosa!

