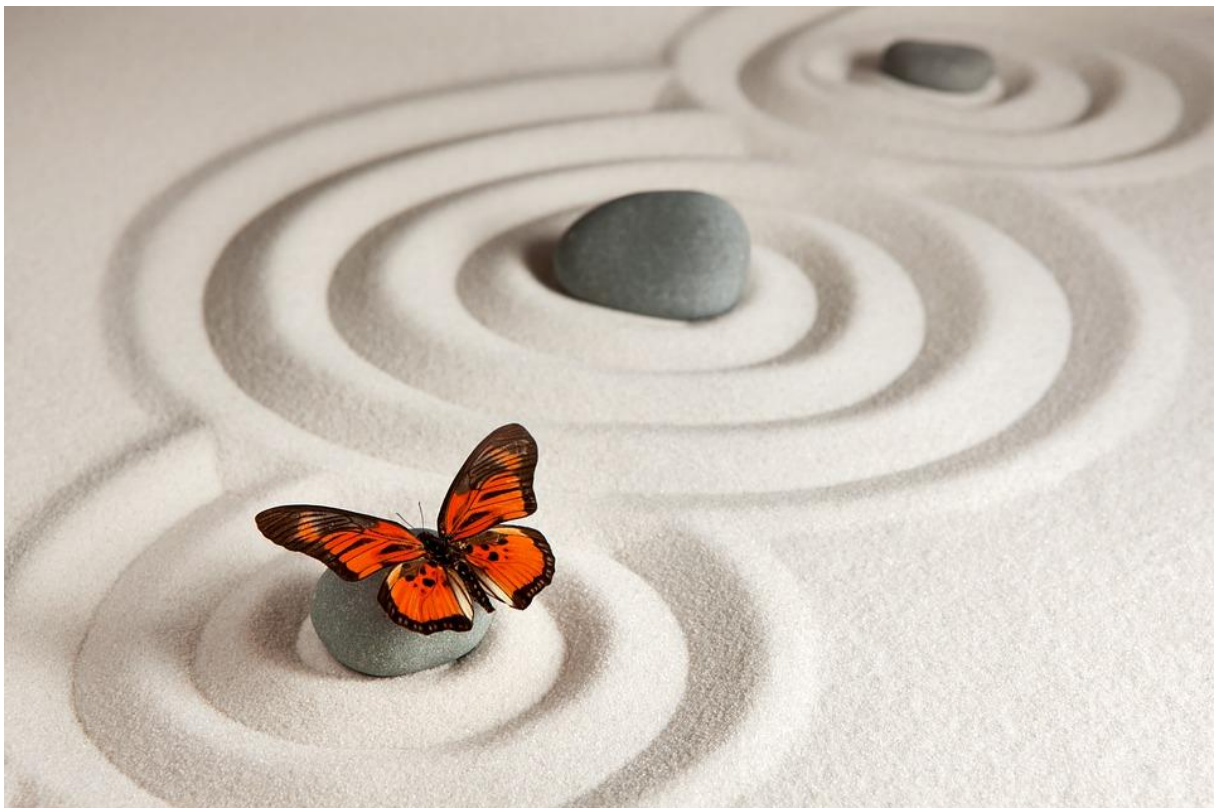




La Via del Bodhisattva: le sei Paramita (1)

A cura di Massimo Gusmano





Tara bianca

Il termine sanscrito **pāramitā** (da *pāram* "oltre" e *ita* "andato") indica il "condurre alla riva opposta" o il "raggiungimento della riva opposta" o ancora il "completamento di un percorso"

Per la scuola del Theravāda, il termine pāli *pāramitā* deriva dall'aggettivo *parama* nel significato di "perfetto" o "completo"

Nel Buddhismo *pāramitā* indica quelle "virtù" che, per chi vuole intraprendere il cammino del *Bodhisattva* e quindi realizzare lo stato di *Buddha*, deve compiutamente sviluppare con il precipuo scopo di "salvare" tutti gli esseri senzienti consentendo loro di realizzare la *bodhi* dei *Buddha*

Le 6 paramita (Mahayana)

- **Dāna**: generosità, disponibilità;
- **Śīla**: virtù, moralità, condotta appropriata;
- **Kṣanti**: pazienza, tolleranza, sopportazione, accettazione;
- **Vīrya**: energia, diligenza, vigore, sforzo;
- **Dhyāna**: concentrazione, contemplazione;
- **Prajñā**: saggezza

Delle 6 paramita, le prime 5 costituiscono il “metodo” (mezzi salutari o azione appropriata), mentre la sesta è la “saggezza discriminante”. Gli occhi sono la saggezza, i piedi sono le altre 5 paramita, che devono andare di pari passo. Se si vuole arrivare al Nirvana sono indispensabili entrambe come le due ali ad un uccello per poter volare

Generosità

Consiste nel donare senza attaccamento o desiderio di remunerazione, né per ottenere un buon karma, ma solo per il benessere degli altri.

A) **offerte fatte, con fede e rispetto, ai Tre Gioielli**: cose reali (come incenso, musica, ecc.) e mentali (ad es. offrendo mentalmente cose che esistono in realtà, ma di cui non abbiamo la disponibilità: il mare, una bellissima aurora, ecc. oppure visualizzando ricchezze, belle forme, suoni gradevoli, ecc.)

Cap 2 (*Bodhisattvacharyavatara*)

15

E porgo a Voi, supremi oggetti di offerta,

meravigliose ghirlande meravigliosamente intrecciate

e incantevoli fiori dal profumo soave,

come gigli, gelsomini e fiori di loto.

16

*Offro quindi nuvole di incenso,
il cui dolce aroma rapisce la mente,
e celestiali banchetti,
con una gran varietà di bevande e cibi.*

I Tre Gioielli non hanno ovviamente bisogno di queste offerte, che in realtà servono solo a noi per eliminare il nostro attaccamento

B) doni fatti con compassione a chi si trova nel samsara

- *doni materiali*: ad es. dare cibo ad un affamato; fare offerte ai malati, ai monasteri, ai maestri, senza nemmeno il minimo senso di avarizia e senza alcuna speranza di ricompensa;
- *dono della protezione (dono del coraggio)*: ad es. proteggere una persona dal pericolo di un incendio;
- *dono dell'amore*: ad es. confortare chi è infelice;
- *dono del Dharma*: si intende il donare insegnamenti ad altri esseri senzienti nella pura motivazione di beneficiarli. La frase non si riferisce solo agli insegnamenti d'alti lama seduti su troni elevati ma a qualsiasi istruzione impartita per compassione e da un cuore gentile da parte di chiunque;

il 'dono'supremo è offrire la propria vita

Nel dare, dobbiamo considerare ciò che serve veramente al destinatario e non ciò che piace a noi; inoltre si deve dare nell'ambito della nostra effettiva disponibilità e non sulla scia dell'emotività, che ci potrebbe poi procurare rimpianti o ripensamenti.

Moralità

Cap 5 (Bodhisattvacharyavatara)

1

Desiderando proteggere la mia pratica

Dovrei con grande attenzione vigilare sulla mia mente

Poiché se non si vigila sulla propria mente

Non si riuscirà a proteggere la pratica

2

Elefanti selvaggi e impazziti

Non sono in grado di causare danni in questo mondo

Pari alle sofferenze del più profondo inferno

Causate dallo scatenato elefante della mia mente

3

Ma se l'elefante della mia mente è legato fermamente

Da ogni parte con la corda della consapevolezza,

Tutte le paure svaniranno

E ogni virtù si poserà tra le mie mani.

Le 10 azioni non virtuose

Tre in relazione al corpo: ***uccidere; rubare; avere un'attività sessuale scorretta.***

Quattro relative alla parola: ***raccontare menzogne; calunniare; usare parole offensive; parlare a vanvera.***

Tre relative alla mente: ***brama; malevolenza; sostenere una visione distorta.***

Questi comportamenti sono molto dannosi, non solo per l'individuo, ma anche per la pace e la serenità di una comunità.

Vi sono tre tipi di moralità, che consistono nel controllare il proprio comportamento:

1) mantenere i propri voti, nonché gli impegni presi nelle iniziazioni;

2) aiutare gli esseri senzienti;

3) Bodhicitta come unico movente in tutte le nostre azioni

I semi delle azioni negative che non sono ancora maturati in sofferenza possono essere distrutti col pentimento, che consiste nel sentire che quella data azione è sbagliata, cioè provare un'angoscia della coscienza oppure il risveglio di una migliore comprensione, nel pentirci profondamente e nel promettere di non farlo più.



Avalokitesvara 1000 braccia

Pazienza

La pazienza è una mente che non viene condizionata da alcun male afflittole, né dall'angoscia mentale dovuta alla sofferenza. E' non scoraggiamento. Il nemico principale della pazienza è la collera. La pazienza permette di sospendere la reattività e di creare uno spazio interiore da cui si può scegliere con più saggezza e serenità.

Richiede capacità di aspettare. Esiste una forma di pazienza verso noi stessi, un'accoglienza per ciò che siamo, base positiva della volontà trasformativa e migliorativa. Vi è una pazienza malsana (una forma di costrizione) e una pazienza liberatrice. La prima è fonte di repressione, la seconda di pacificazione.

Cap 6 (*Bodhisattvacharyavatara*)

2

Non esiste negatività simile all'odio,

Né forza d'animo simile alla pazienza,

Perciò con impegno e in molti modi

Dovrei meditare sulla pazienza

Questa virtù consiste nella capacità di sopportare e tollerare (senza reagire con collera o vendicarsi)

A) gli atteggiamenti sgradevoli o cattivi delle altre persone: la pazienza d'essere indifferenti ai danni inflitti da altri è particolarmente importante, perché la dottrina del Buddha è radicata nella compassione. Pertanto, si dovrebbe essere in grado di trattenersi e sopportare il danno inflitto da altri. Buddha ha detto che coloro che compiono ritorsioni contro i danni recati da altri non sono suoi seguaci.

a] se qualcuno è negativo con noi, significa che non sa essere migliore di così perché è accecato dai suoi klesha (difetti mentali), non può controllare se stesso e sta soffrendo lui stesso;

b] quando tali suoi atti negativi matureranno, dovrà soffrirne molto e quindi col suo comportamento attuale sta costruendo qualcosa di cattivo per se stesso ; il che ci deve far sorgere una grande compassione per lui;

c] d'altronde, quel suo comportamento negativo verso di noi sta rimuovendo un po' del nostro cattivo karma (è come il gusto cattivo di una medicina, che ci farà bene in seguito);

d] inoltre, quella persona che ora ci fa del male può essere stata nostra madre o padre o fratello o amico o maestro nelle vite precedenti, nelle quali siamo stati da essa amati e aiutati;

e] il male che ora stiamo soffrendo fu causato karmicamente da un'azione simile da noi commessa in precedenza; perciò, poiché è responsabilità nostra, sarebbe ingiusto rendere la pariglia

B) le difficoltà che si incontrano nell'accettare il dolore e le contrarietà fisiche e mentali: questo non significa che non si deve lavorare per trovare una soluzione ai problemi. Possiamo arrivare a desiderare, sull'esperienza di queste sofferenze, che tutti gli altri esseri senzienti non subiscano mai tali esperienze in futuro.

C) la fatica derivante dallo sforzo di capire il Dharma il più profondamente possibile: compiere pratiche come le 100.000 prostrazioni o sedere a lungo nella posizione del loto mentre si medita;

La pazienza connessa con lo studiare i fondamenti di un percorso interiore

La pazienza di riflettere su quanto si è studiato

La pazienza di meditare sui punti chiave di quanto si è studiato e riflettuto

La pazienza di modificare i propri comportamenti in relazione al percorso interiore scelto

