

TRASCENDERE I CONCETTI

14° STROFA

La coscienza deposito non è la stessa né
l'altra;
non è individuale né collettiva.
Identità e alterità inter-sono
Il collettivo e l'individuale si generano a
vicenda.



PER RAGIONARE TAGLIAMO A PEZZI LA VITA

- Soprattutto nella cultura occidentale tutto il ragionamento si basa sui concetti di io e tu, dentro e fuori, mio e tuo, stesso e altro...I nostri idiomi rispecchiamo pesantemente questa struttura dualistica di pensiero.
- In realtà, in natura, ogni fenomeno è al tempo stesso uno e plurimo, e la natura individuale esiste in quanto collettiva così come la natura collettiva esiste solo in quanto individuale
- Per questo la via di mezzo non si fa intrappolare nei concetti: cerchiamo di com-prendere usando una mente più vasta, capace di intuizione e compassione.



PER RAGIONARE TAGLIAMO A PEZZI LA VITA

- Soprattutto nella cultura occidentale tutto il ragionamento si basa sui concetti di io e tu, dentro e fuori, mio e tuo, stesso e altro...I nostri idiomi rispecchiamo pesantemente questa struttura dualistica di pensiero.
- In realtà, in natura, ogni fenomeno è al tempo stesso uno e plurimo, e la natura individuale esiste in quanto collettiva così come la natura collettiva esiste solo in quanto individuale
- Per questo la via di mezzo non si fa intrappolare nei concetti: cerchiamo di com-prendere usando una mente più vasta, capace di intuizione e compassione.



NASCERE E MORIRE SONO CONCETTI CHE VENGONO DALLA SEPARAZIONE, MA LA SEPARAZIONE NON ESISTE SE NON COME CONVENZIONE CREATA PER POTER GOVERNARE LA VITA TAGLIANDOLA A PEZZETTI

Il Buddha disse: "Se guardi in profondità nella tua vera natura scoprirai che la tua vera natura è di non nascere e di non morire, non venire e non andare, non uguale e non diverso, non essere e non non essere. Se riuscirai a vedere la tua vera natura, allora sarai libero dalla sofferenza."

Questo è il terzo sigillo, il Nirvana.

Nirvana significa estinzione della sofferenza attraverso l'estinzione di tutte le separazioni e di tutti i concetti che separano, dell'idea di andare, venire, essere e non essere. Praticando impariamo a guardare in profondità e riconoscere questa nostra vera natura non-separata e interconnessa.

Nel buddhismo non si parla di creazione ma di manifestazione. Tutto esiste continuamente, nulla nasce e nulla muore, ma, allo stesso tempo, tutto passa in continuazione dallo stato non manifesto a quello manifesto e viceversa.



DA UN DISCORSO DI THICH NHAT HANH

Quando una persona che ci è molto cara muore, ciò che accade è che si è manifestata ad un certo punto della nostra vita e poi è andata via. Crediamo che prima che apparisse non esisteva, e che dopo la sua scomparsa non esiste più perché abbiamo la nozione di essere e non essere. Qualifichiamo il prima della manifestazione come non essere e la manifestazione come essere. Poi, dopo la cessazione della manifestazione, è di nuovo un non essere.

Secondo il Buddha questi due concetti non possono essere applicati alla realtà. Prima che la fiamma di un fuoco si manifesti non si può chiamarla "non essere", e quando si manifesta è sbagliato considerarla "essere". Infine quando la manifestazione cessa di nuovo sbagliamo dicendo che non è, perché rimane sempre presente nello stato di elemento non manifesti. Secondo il Buddha, quindi, la natura della fiamma non è né essere, né non essere.

La vera natura della fiamma è libera dalla nozione di essere e non essere. **Nell'insegnamento del Buddha, "essere e non essere non è questo il problema".** Nirvana (= l'estinzione della sofferenza) è l'assenza di tutte le idee, comprese quella sull'essere e non essere.



UNA FILASTROCCA PER CAPIRE

LA FILASTROCCA DEL SOGNO DI GIORNO E DI NOTTE Scritta da Valentino Giacomini per gli studenti di Alice Project Universal Education School

Bimbo, dormi e continua a sognare Un mondo pieno di cose da amare.
Giardini fioriti con alberi maestosi Giocattoli poveri e quelli costosi.
Sogna il sole, la luna e le stelle, Sogna cose brutte e cose belle.
Sogna di tutto con gioia e paura Ogni notte una nuova avventura.
Del mondo del sogno sei il signore Della gioia e dolore sei il creatore.
Tutto proviene dalla tua mente Come l'azione di un dio onnipotente.
La mente infinita crea il tuo mondo. Tutto viene dall'inconscio profondo.
Ricorda: ogni notte, bambino mio Tu ti trasformi in una specie di dio.
Se credi che le cose siano oltre la mente. Questo non è vero proprio per niente.
Se non sai che sono solo una illusione, la tua mente sarà piena di confusione.
Nel sogno proietti il mondo là fuori. Se un leone ti attacca, pensi che muori.
Se incontri un nemico, sorge la rabbia, e la tua mente si chiude in una gabbia.
È la gabbia dell'ignoranza che crede che al di fuori esista ciò che si vede.
Nel sogno provi ogni tipo di emozione a causa di questa errata separazione.
Se separi il pensiero-dell'io dalla materia Questa è davvero una storia molto seria.
Nel sogno tutto proviene dal tuo pensiero, il mondo là fuori non esiste per davvero.
Se quando sogni sei cosciente di sognare, Allora con i tutti i tuoi sogni puoi giocare.
Se sai che tutto proviene dalla tua mente Il tuo sogno non ti impaurisce per niente.

Poi quando ti svegli, quel sogno scompare. Un mondo diverso alla tua mente appare.
Vedi le cose e credi che esistano là fuori: Le montagne, il mare, gli alberi e i fiori.

Così, come nel sogno, risorgono le emozioni a causa di tutte queste immotivate divisioni.

Sei proprio sicuro che esista una separazione tra il tuo pensiero e una esterna situazione?

E se anche il mondo, che ora tu credi vero, fosse, come il sogno, risultato di un pensiero?

Sogni ad occhi chiusi e sogni ad occhi aperti: Tutto è prodotto della mente, statene certi.

Ora rifletti: sogni di notte e sogni di giorno; quello che tocchi, vedi e senti tutto intorno forse proviene dal mistero del tuo sognare, dalla mente profonda che continua a creare. Gioia, paura, odio e invidia: tutte le emozioni sono soltanto il prodotto delle tue proiezioni.

Se sei consapevole dello scherzo della mente, Puoi giocare con i tuoi pensieri allegramente.

Allora, come nel sogno, non avrai più paura, Attenzione, però, evita i pericoli con cura. È vero che il mondo è come una illusione Ma devi rispettare le regole di circolazione. Quando tu viaggi nel paese del miraggio, devi conoscere i suoi limiti e il linguaggio. Se in quel magico mondo intendi restare, Quando vedi un serpente devi scappare. Ora sai che tutto proviene dal sogno mentale Puoi dunque trasformare ogni forma di male.

Se vuoi vedere un mondo buono e più bello, Impara ad usare il potere del tuo cervello.

Alla fine che cosa vuole dirti questa storiella? Vuole dirti che puoi rendere la vita più bella.

Basta rendersi conto dei trucchi della mente, Per trasformare tutto in un gioco divertente.

Al risveglio, al mattino, sorridi del tuo sogno. "Ho creduto fosse vero. Un po' mi vergogno!"

Ma anche al risveglio dal sogno giornaliero sorriderai per aver creduto che fosse vero.

Bimbo, se alla fine ti senti stanco di giocare Non devi far altro che smettere di sognare.

Se vuoi uscire dal mondo di gioia e dolore, vai oltre il miraggio, nel silenzio del cuore!

Morale - Esistono due mondi: quello del sogno di notte (ad occhi chiusi, quando i cinque sensi e la coscienza sono, per così dire, addormentati), che è reale mentre sogniamo, ma diventa una illusione al risveglio, e quello del sogno di giorno, quando le coscienze sensoriale e quella mentale si riattivano. La maggior parte della gente è convinta che questo secondo mondo sia reale, vero, contro il mondo del sogno che è come un miraggio. In realtà, entrambi questi mondi sono prodotti dalla mente. In entrambi questi mondi noi siamo condizionati da un errore che rende la nostra conoscenza limitata, se non errata. La mente che crea non si rende conto, ad esempio, di essere la madre delle visioni e proietta ciò che le appare al di fuori di sé, come se queste apparenze venissero dall'esterno e fossero indipendenti da essa. È quello che accade nel sogno dove esiste un soggetto (io) che percepisce dei fenomeni come provenienti da "fuori", quando, in realtà, sono solo produzioni della mente. Ed è proprio questa concezione errata circa il modo di esistere del fenomeno che causa le emozioni mentre dormiamo: attaccamento, paura, rabbia, gelosia...Una volta consapevoli che tutte le apparenze del sogno non sono altro che produzioni della nostra mente, allora – dice la filastrocca – possiamo sorridere delle nostre paure e giocare con i nostri sogni, sapendo che non potranno mai danneggiarci. Non solo, ma se il sogno porta delle immagini poco piacevoli, se abbiamo il controllo della mente di sogno, possiamo trasformare un incubo in un piacevole film.

Al risveglio pensiamo di entrare in una realtà più vera di quella del sogno. La filastrocca avverte che non è proprio così. In realtà, passiamo da un sogno ad occhi chiusi ad uno ad occhi aperti. È un tipo di sogno diverso (più vivido, grazie al "risveglio" delle coscienze sensoriale) ma sempre di un sogno si tratta. Anche nel sogno da svegli ripetiamo l'errore del sogno notturno: separiamo la realtà del pensiero da quella dei fenomeni esterni. Di qui, le emozioni distruttive che creano conflitti e sofferenza. Se attraverso la consapevolezza e la saggezza riusciamo a scoprire l'errore della nostra conoscenza (che separa l'oggetto dal soggetto, l'osservatore dalla cosa osservata), allora, come nel sogno, potremo giocare con i nostri pensieri, le nostre emozioni, trasformandole come vogliamo. Ma attenzione, avverte la filastrocca, rendersi conto che la mente crea la realtà che percepiamo, non ci autorizza a comportarci come se questa realtà non esistesse per niente. Esiste, anche se illusoria. Quindi, a nessuno venga in mente di attraversare la strada senza curarsi delle auto, con il pretesto "che si tratta di un sogno". Finché si vive nel sogno, sia esso notturno o diurno, vanno rispettare le regole della realtà del sogno. Quindi, se vedi un serpente, devi evitare il contatto. Se attraversi la strada, devi stare attento a non essere investito da un'auto. Tutto questo fino a quando non riusciremo a "giocare" con le nostre proiezioni, cioè fino a quando avremo il potere – come gli yogi - di controllare la nostra mente, trasformando le situazioni pericolose a nostro piacimento (come quando abbiamo la consapevolezza di sognare, durante la notte). Solo quando usciremo dal sogno, saremo liberi dal suo condizionamento, dalle sue immagini, dalla sua "realtà".

Se – dice la filastrocca – vogliamo uscire definitivamente dal sogno di notte e quello di giorno, dobbiamo risvegliarci.

Solo allora potremo sorridere delle nostre esperienze passate (gioie, dolori, paure...) belle o brutte che fossero. Solo allora ci renderemo conto di aver vissuto in mondo illusorio di sofferenza, creato dalla nostra mente.

Come si realizza questo risveglio? Con la meditazione, transcendendo il pensiero dell'Io e le emozioni, nel silenzio della mente.