

UNO SGUARDO AL BUDDHISMO



DA PIÙ DI 2500 ANNI LA RELIGIONE CHE OGGI conosciamo come buddhismo è stata di fondamentale ispirazione per molte civiltà evolute; una fonte di conquiste culturali altissime e una guida profonda che ha condotto milioni di persone a comprendere lo scopo stesso della vita.

Oggi un gran numero di donne e uomini, provenienti dai più disparati ambienti e in ogni parte del mondo, segue gli insegnamenti del Buddha.

Ma chi era il Buddha e quali sono i suoi insegnamenti?

IL BUDDHA

Siddhattha Gotama, l'uomo che sarebbe diventato il Buddha, nacque circa 2600 anni fa, Principe di un piccolo territorio sull'odierno confine indonepalese.

Sebbene fosse cresciuto in una splendida agiatezza e godesse di una posizione aristocratica, nessuna ricchezza materiale e nessun piacere sensuale potè nascondere, agli occhi insolitamente inquisitivi di quel giovane uomo, le imperfezioni della vita.

Perciò all'età di 29 anni, lasciò ricchezze e famiglia per andare nelle remote foreste e montagne dell'India nord-orientale alla ricerca di una definitiva risposta ai problemi dell'esistenza.

Studiò sotto i maestri religiosi e i filosofi più saggi del suo tempo, imparando tutto ciò che essi furono in grado di insegnargli, ma nessuno di loro riuscì a fornire una risposta alle sue domande.

Intraprese allora il sentiero impervio dell'auto-mortificazione, arrivando alle punte più estreme di ascetismo, ma sempre inutilmente.

A 35 anni capì che né l'auto-indulgenza né l'auto-mortificazione lo potevano guidare verso quelle risposte che stava cercando.

Così, abbandonati questi due estremi, nella notte di luna piena di Maggio, sedendo in un boschetto solitario lungo le rive di un fiume, sotto i rami di quello che oggi è conosciuto come albero dell'Illuminazione (albero della Bodhi), portò la mente a profondissimi e tranquilli stati di meditazione.

Per mezzo di una straordinaria chiarezza e penetrante acutezza, generata dall'immobilità interiore investigò con profonda attenzione la natura dell'esistenza, la sua causa e la sua cessazione, e contemplando l'essenza della realtà, ottenne il risveglio supremo: l'esperienza dell'Illuminazione.

Da quel momento fu conosciuto come il Buddha, il Risvegliato.

La sua illuminazione consistette in una profondissima e totale intuizione della natura del corpo, della mente e di tutti i fenomeni. Questo risveglio non fu una rivelazione venutagli da un essere divino, ma una sua scoperta a cui giunse basandosi sui più elevati livelli di meditazione.

Fu una chiara comprensione che liberò la sua mente dalle radici di tutta la sofferenza: il desiderio egoista, l'odio e l'illusione.

Questa esperienza eliminò ogni traccia di conflitto interno e ogni scontentezza, rivelando una pace incrollabile.

Aveva trovato la soluzione ultima che era andato cercando ai problemi

della vita e il risultato fu una felicità incomparabile, sublime, vera.

Dopo aver realizzato la perfetta illuminazione, il Buddha passò i seguenti 45 anni a insegnare una via di pratica e di evoluzione che, se accuratamente e diligentemente seguita, avrebbe portato chiunque, indipendentemente da razza, ceto o sesso, allo stesso risveglio.

Questi insegnamenti sono chiamati il Dhamma, che letteralmente significa la natura di tutte le cose o la verità fondamentale che sta alla base dell'esistenza.

Traceremo qui di seguito una breve panoramica sugli insegnamenti del Buddha.

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

L'insegnamento centrale del Buddha, a cui ruotano intorno tutti gli altri, è quello delle Quattro Nobili Verità:

- 1) La vita comporta sofferenza. Tutti gli esseri sono soggetti alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. Non potremo in nessun modo evitare delusioni, disagi, tristezza, ansietà o dolori.
- 2) La radice della sofferenza sta nell'intenso desiderio verso i piaceri sensuali, verso l'esistenza, verso la non esistenza o nel volere che le cose siano diverse da quello che sono.
Questo desiderio è alimentato da attrazione e avversione, guidate dall'illusione di un "Io" o "mio" che, a sua volta, dipende dall'errata comprensione della vera natura della realtà.
- 3) La sofferenza cessa con la cessazione del desiderio.
Questo è l'ottenimento dell'illuminazione, il Nibbana (o Nirvana), il totale abbandono dell'illusione che vi sia un sé o anima durevole e indipendente. Una persona illuminata è chiamata Arahant.
- 4) L'illuminazione si raggiunge per mezzo di un addestramento graduale, un sentiero chiamato la Via di Mezzo, o Nobile Ottuplice Sentiero.

Il buddhismo è una religione realistica che si confronta con il fatto che nella vita ci sono molte imperfezioni, ed è anche ottimista in quanto offre una soluzione pratica: l'illuminazione già in questa vita.

Tutte le cose sono originate da una causa e sono in un continuo stato mutevole, di conseguenza sono intrinsecamente incapaci di dare una felicità duratura o una soddisfazione sicura.

Inoltre, il desiderio e l'attaccamento verso qualsiasi forma di esperienza portano al conflitto, alla tensione o alla delusione quando cose, persone o situazioni passano e svaniscono.

Fino a quando si considera la sofferenza come qualcosa di innaturale o anomalo, da temere, evitare o respingere, sarà impossibile sradicarne le cause e vivere una vita veramente felice.

Nella misura in cui si riconosce la sottile e onnipervadente natura della sofferenza, si può accettarla e in tal modo liberarsene.

E' per questo che viene sottolineata l'importanza della riflessione sull'impermanenza, considerata la chiave per la liberazione ultima; quelli che hanno realizzato l'illuminazione costituiscono gli ispiranti esempi di questa profonda felicità, gentilezza amorevole e compassione.

LA VIA DI MEZZO

Il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza si chiama Via di Mezzo perché evita i due estremi dell'auto-indulgenza e dell'auto-mortificazione, comportamenti eccessivi che non conducono alla pace mentale.

Questa via, elaborata nell'Ottuplice Nobile Sentiero, consiste nel coltivare la virtù, la serenità meditativa e la saggezza:

- 1) La perfezione della comprensione: la retta comprensione delle verità fondamentali dell'esistenza.
- 2) La perfezione dell'intenzione: pensieri motivati da gentilezza-amorevole, compassione e rinuncia.
- 3) La perfezione della parola: veritiera, gentile e appropriata, che porta armonia.
- 4) La perfezione del comportamento: non fare del male, non rubare e non tenere una condotta sessuale scorretta.
- 5) La perfezione nei mezzi di sussistenza: guadagnarsi da vivere in un modo che non danneggi o sfrutti gli altri o se stessi.

- 6) La perfezione dello sforzo: coltivare e mantenere stati mentali salutarì e contemporaneamente superare e tenere a bada gli stati mentali non salutarì.
- 7) La perfezione della presenza mentale: consapevolezza del proprio corpo, delle sensazioni, della mente e degli oggetti mentali.
- 8) La perfezione della concentrazione meditativa: profonda unificazione, pace e purezza mentale.

Quando tutti gli otto fattori del Sentiero sono perfezionati e maturi, si penetra nella vera natura dell'esistenza con intuizione profonda e si raccoglie il frutto dell'insegnamento del Buddha:

saggezza perfetta e liberazione definitiva.

LA LEGGE DEL KAMMA

Disse il Buddha: "Monaci, kamma è intenzione". Secondo la legge naturale del kamma (o karma) ci sono risultati inevitabili per ogni nostra azione intenzionale.

Alcune azioni, parole o pensieri possono offendere gli altri o danneggiare se stessi, se l'intenzione che li ha provocati non è benefica.

Questo 'cattivo kamma ' è motivato da desideri egoistici, da rabbia o illusione. Essendo il risultato doloroso e spiacevole, le persone sagge non seguiranno le intenzioni impure.

Ugualmente vi sono azioni, parole o pensieri che nascono da intenzioni salutarì.

Questo ' buon kamma ' porta al benessere sia personale che altrui.

Le persone sagge, motivate da generosità, compassione, chiara comprensione e da altri stati mentali positivi, coltivano e seguono le loro intenzioni pure.

Il Buddha ha sottolineato che nessuno essere, divino o no, ha il potere di far cessare le conseguenze del kamma sia buono che cattivo.

L'unica via d'uscita dai risultati del kamma è l'illuminazione.

In attesa di ciò, però, si può attenuare la severità delle conseguenze di un cattivo kamma aumentando la portata di quello buono. Il Buddha fece la similitudine di un cucchiaino di sale in un bicchiere d'acqua paragonandolo a un cucchiaino di sale sciolto in un grande fiume. Il bicchiere d'acqua diventa imbevibile,

mentre il sapore dell'acqua nel fiume non ne risente per niente. Allo stesso modo, i risultati di un kamma cattivo su una persona che accumula solo poco kamma buono sono molto dolorosi, mentre i risultati dello stesso cattivo kamma su una persona generalmente dedita ad accumulare un buon kamma, sono molto meno gravi.

Comprendere questa legge naturale di causa ed effetto conduce verso una vita morale, compassionevole e saggia. Inoltre, una maggiore comune accettazione della legge del kamma, porterebbe qualsiasi paese ad avere una società più stabile, più compassionevole e più virtuosa.

I BUDDHISTI CREDONO IN DIO?

Il Buddhismo è una religione non teistica, in quanto non adora un Dio creatore o salvatore.

Il progresso lungo il sentiero buddhista dell'illuminazione non dipende da una forza esterna ma dal proprio impegno.

L'ILLUSIONE DI UN'ANIMA O UN SE' DURATURI

Il Buddha ha insegnato che in un essere vivente non c'è un centro essenziale o permanente, che possa essere considerato il proprio vero sé o anima.

Ciò che appare come un individuo è in realtà un processo mutevole di qualità mentali e fisiche che si combinano temporaneamente in un determinato modo.

A causa dell'attaccamento possessivo, la mente si identifica con una parte o con un insieme di questo processo; ciò fa sorgere il senso del sé, "Io" e "mio". In realtà l'apparire di tutti i fenomeni, sia animati che inanimati, dipende da cause e condizioni.

Tutte le cose sono in uno stato di continuo fluire, sono prive di un'esistenza intrinseca indipendente, e l'intera realtà non è che un continuo susseguirsi di eventi interconnessi, condizionati da una causa. Eventi che sorgono e svaniscono in questo preciso istante.

Il Buddha ha insegnato che proprio questo profondo malinteso, l'illusione di un sé, è alla radice di ogni sofferenza umana.

L'illusione del sé si manifesta come 'ego', con una naturale e inarrestabile funzione di controllare.

Un grande ego vuole controllare il mondo, un ego medio cerca di controllare il proprio ambiente, in famiglia e sul posto di lavoro, mentre tutti gli ego cercano sempre il modo di controllare ciò che considerano il proprio corpo e la propria mente.

Questo tentativo porta all'attrazione e all'avversione, che poi spingono a possedere, a manipolare gli altri, a sfruttare l'ambiente che ci circonda.

Sebbene il senso di sé cerchi la propria felicità, la sua insaziabile avidità produce continuamente insoddisfazione e fino a quando si identifica con qualcosa che assume come proprio sé, ne risulterà inevitabilmente una mancanza di armonia esterna o di appagamento interno.

Solo un'acuta intuizione basata su una profonda meditazione può far vedere chiaramente questo miraggio per quello che realmente è.

Solo allora si può conoscere la perfetta felicità.

UNA VIA DI INDAGINE

Il Buddha ci ha messo in guardia dalla fede cieca e ha raccomandato una indagine saggia e tolleranza. In uno dei suoi discorsi ha sottolineato il pericolo che c'è nel basare la propria fede soltanto sui seguenti criteri: dicerie, tradizione, conformismo, autorità delle scritture antiche, deduzione logica, oppure per rispetto verso i propri maestri, anziani o sacerdoti.

Il ricercatore sulla Via dell'indagine dovrebbe invece mantenere una mente aperta e investigare approfonditamente la propria esperienza di vita.

Quando si comprende da soli che una certa visione o credo è sia ragionevole che in armonia con la propria esperienza, conducente alla propria e altrui felicità, solo allora quella visione va adottata.

Questo principio riguarda naturalmente anche gli insegnamenti del Buddha: bisogna considerarli attentamente ed esaminarli con la chiarezza prodotta dalla meditazione.

Man mano che la meditazione si approfondisce, cresce l'intuizione diretta sulla natura dell'esistenza. Solo a questo punto gli insegnamenti donano la beatitudine della liberazione.

COSA E' LA MEDITAZIONE

La meditazione è un'attività mentale che fissa la presenza mentale conscia su di un determinato oggetto, che può essere una percezione, un concetto, un processo o una sensazione.

Può essere, per esempio, il processo del respiro, un oggetto esterno, il concetto e il sentimento di gentilezza amorevole, la ripetizione mentale di una parola significativa o l'attenzione ad una sensazione fisica.

La meditazione può essere praticata in qualsiasi postura, ma le più comuni sono quella a gambe incrociate e quella camminando avanti e indietro.

Man mano che la presenza mentale consapevole diventa continua, l'energia della mente, di solito dispersa e distratta, diventa più concentrata e chiara.

L'atto di sostenere la presenza lenisce e calma sia il corpo che la mente, mentre l'attenzione rafforza e chiarisce la mente.

Più la meditazione diventa profonda più ci si sente tranquilli, calmi e beati.

Questa consapevolezza mondata, purificata e sviluppata con il continuo esercizio, dona una straordinaria chiarezza mentale.

Si comincia a vedere le cose come realmente sono, superando i limiti delle percezioni condizionate e degli schemi abituali di pensiero.

La saggezza nasce da questa chiara visione; ed è per questo che la serenità nata dalla concentrazione e l'intuizione profonda sono inseparabili e vanno coltivate gradualmente attraverso la meditazione.

L'ORDINE MONASTICO BUDDHISTA

La comunità monastica buddhista, il Sangha, è stata fondata dal Buddha per coloro che vogliono dedicare completamente la loro vita alla realizzazione dell'illuminazione.

La vita monastica permette di lasciarsi alle spalle le preoccupazioni e le complicazioni della vita laica, dedicando quasi tutto il proprio tempo ed energia al raggiungimento della liberazione.

Offre anche la possibilità di vivere in solitudine, fattore molto importante per poter sviluppare stati meditativi profondi e saggezza.

Il Buddha ha inoltre istituito un codice di condotta e di disciplina molto dettagliato ed elaborato per aiutare i monaci a coltivare la virtù.

Tra il sangha monastico e i laici buddhisti c'è una relazione di interdipendenza. Il sangha dipende dai laici per i bisogni materiali, e in cambio i monaci e le monache forniscono una guida spirituale e un sostegno morale alla comunità laica.

Fino a che il sangha continuerà a seguire il codice di disciplina monastica e a praticare per raggiungere l'illuminazione, il Buddhismo continuerà ad essere una religione forte e vibrante.

VARI TIPI DI BUDDHISMO

Il buddhismo fiorì in India dopo la morte del Buddha e si diffuse pacificamente da sud a nord, fra Sri Lanka e Himalaya, ad ovest in quelle zone che formano oggi l'Afghanistan e l'Iran, ad est, fino a la Cina, Sumatra e Giava.

Dopo 500 anni prese forma una nuova setta chiamata Mahayana, che si distinse dal lignaggio conosciuto oggi come Theravada.

Il Mahayana tendeva ad essere più liberale e ad adattarsi facilmente a nuove culture, mentre il Theravada rimase più conservatore e cercò di mantenere una continuità rispetto al tempo del Buddha.

Con l'introduzione di nuove scritture, alcune scuole Mahayana cominciarono a considerare il Buddha come un dio e sostituirono l'obiettivo del raggiungimento dello stato di Arahat con l'ideale del Bodhisattva, una persona che si sforza di diventare un Buddha al fine di poter aiutare il maggior numero possibile di esseri.

La scuola Theravada mantenne e considerò come propria guida gli insegnamenti originali e lo stile di vita del Buddha.

Nei secoli XI e XII, con l'arrivo delle invasioni musulmane nel sub-continente indiano, il Buddhismo fu represso con violenza e infine scomparve dal proprio paese d'origine.

Tuttavia, già a quel tempo, il Mahayana aveva messo radici in Cina e da lì si era diffuso in Giappone, Corea e Vietnam.

Tra le tante sette fiorite in questi paesi, il buddhismo Zen è il più

conosciuto.

Il Mahayana si diffuse anche in Tibet, assimilando il Bon, la locale religione sciamanica, e da qui si diffuse ulteriormente fino alla Mongolia e al Bhutan.

Il più conosciuto monaco tibetano è il Dalai Lama, a cui è stato conferito il Premio Nobel per la Pace.

Il Theravada ha preso piede soprattutto in Sri Lanka, Myanmar (Birmania), Thailandia, Laos e Cambogia.

Le sue scritture sono conosciute come il Canone Pali, la più antica e completa collezione in una lingua indiana degli insegnamenti del Buddha.

IL BUDDHISMO OGGI NEL MONDO

Il Buddhismo sta ottenendo un sempre maggior consenso in paesi e società anche molto lontane dal suo luogo d'origine.

Molta gente in tutto il mondo sta adottando i principi pacifici, compassionevoli e responsabili del Buddhismo come linee guida della propria vita, dopo aver compiuto una ponderata scelta.

La meditazione è sempre stata la parte centrale della Via buddhista, e si sta diffondendo sempre più man mano che si conoscono e vengono comprovati i benefici che ha sul benessere psico-fisico dell'individuo.

Infatti, è in una società come quella di oggi, dove lo stress è la causa primaria di sofferenza, che si apprezza meglio la pacificante pratica della meditazione.

Il mondo del XXI secolo è troppo piccolo e vulnerabile perché vi si possa vivere isolati o in conflitto.

In tutta la sua lunga storia, il buddhismo non ha mai combattuto guerre per diffondere l'insegnamento del Buddha. E' attraverso un comportamento virtuoso e soprattutto attraverso la meditazione che i praticanti generano e sviluppano tolleranza, amore gentile e capacità di perdono; tutti aspetti essenziali sia per l'armonia nel mondo che per la felicità personale.

La Via del Buddha, se praticata regolarmente nella vita quotidiana, riempie gradualmente il cuore con la qualità dell'innocenza (l'impossibilità a fare del male).

Questa qualità viene poi offerta a tutti gli esseri, cominciando da se stessi;

nel Buddhismo non vi è posto per il senso di colpa o di odio per se stessi.

La pratica degli insegnamenti così realistici del Buddha, culmina in una pura gioia, in una serenità completa e in una saggezza penetrante. Tutte qualità che da più di 2500 anni si identificano col Buddhismo e di cui oggi si ha un bisogno impellente.

La gentile e sagace pace dell'illuminazione è ciò che rende il messaggio del Buddha senza tempo e ancora di vitale importanza.

DA DOVE INCOMINCIARE ?

Scegliere di aderire al Buddhismo significa riporre fiducia nel Buddha e nella qualità che ha realizzato, impegnandosi a svilupparle da noi e in noi stessi seguendo il suo insegnamento, rispettando ed emulando coloro che lo hanno fatto o lo stanno facendo. In altre parole significa dare al nostro cuore un rifugio sicuro, fondato nei "3 gioielli": Buddha, Dhamma e Sangha.

Il passo successivo è adottare una condotta che sostenga la pratica meditativa.

Una volta l'assistente del Buddha, il venerabile Ananda, gli chiese quale fosse il ruolo di Sila o integrità morale nella Via verso l'Illuminazione.

Il Buddha replicò che la purezza nel comportamento fisico e verbale porta ad un cuore libero dal rimorso. Questo cuore pieno di benessere, disse, è la vera base per una pratica finalizzata alla libertà perfetta.

Il Buddha offrì cinque precetti, che costituiscono una guida nell'esercizio della pura consapevolezza riguardo alle nostre intenzioni, a tutto ciò che facciamo diciamo e pensiamo.

Non sono ingiunzioni morali, dato che non vi è alcuna autorità esterna che giudica o controlla le nostre vite.

Nel profondo del nostro cuore sappiamo benissimo ciò che va fatto secondo verità, ma talvolta tutti possono perdere la capacità di vedere.

Questi precetti ci aiutano a riconoscere e a ricordare questa "verità delle cose così come sono", che è il Dhamma.

I cinque precetti:

- 1) Mi impegno ad astenermi dall'uccidere o fare del male a qualsiasi essere vivente.
- 2) Mi impegno ad astenermi dal rubare, dall'ingannare e dal prendere ciò che non mi è stato dato.
- 3) Mi impegno ad astenermi da una condotta sessuale scorretta.
- 4) Mi impegno ad astenermi dal mentire, calunniare, criticare con malevolenza, usare un linguaggio aspro o frivolo.
- 5) Mi impegno ad astenermi dall'assumere alcool, droghe o qualsiasi genere di intossicanti, dannoso alla mente e al corpo.

Titolo originale dell'opera:

"What is Buddhism?"

© 2002, The Sangha, Wat Pah Nanachat
Bahn Bung Wai, Warin Chamrap
Ubon Rajathani 34310, THAILANDIA

Versione italiana:

"Uno sguardo al Buddhismo"

© 2003, Associazione Santacittarama
Località Brulla, 02030 Frasso Sabino (RI), ITALIA.
www.santacittarama.org, sangha@santacittarama.org

*Il presente opuscolo è una selezione di alcuni brani dell'opera.
E' possibile consultarne la versione integrale presso l'indirizzo:*

<http://www.saddha.it/uno-sguardo-al-buddhismo-indice/>



PER DISTRIBUZIONE GRATUITA