

Le basi del Buddhismo

L'insieme delle tradizioni religiose che forma il Buddhismo ha origine dagli insegnamenti trasmessi da Siddhartha Gautama Sakyamuni, poi detto il Buddha, l'illuminato, colui che ha realizzato la reale natura del proprio essere.

La sua nascita è collocata intorno al 560 a.C., in un piccolo regno del nord dell'India, alle pendici dell'Himalaya.

Esistono molte storie intorno alla figura del Buddha storico che raccontano come, dopo aver preso coscienza del dolore che affligge la vita umana, abbia scelto di lasciare un'esistenza di piaceri per cercare una risposta alla condizione di sofferenza di tutti gli esseri.

Fuggito dal palazzo reale dove viveva, si dedicò a una vita ascetica, secondo gli insegnamenti diffusi nell'India del suo tempo, ma dopo averli praticati strenuamente si convinse che non fossero efficaci per offrire una risposta adeguata alla realtà della sofferenza. Per questo si ritirò in una meditazione profonda durante la quale realizzò quel livello di totale comprensione della natura propria e di tutte le cose, definito "Illuminazione".

Per qualche tempo rimase nella condizione di serenità che aveva raggiunto, senza porsi il problema di insegnare; ma poiché era partito dall'intenzione di trovare un rimedio alla sofferenza della vita, e sentiva di esservi riuscito, cominciò a parlare di quanto aveva compreso.

Il Buddha si pone come un medico che intende curare i mali dell'esistenza e presenta quanto ha scoperto ai primi discepoli nel discorso tenuto nel Parco dei Daini di Sarnath, nell'India del nord, dove espose le "Quattro Nobili Verità".

La prima verità è una diagnosi: la constatazione che tutta l'esistenza è intrinsecamente permeata dalla **sofferenza**.

Nascere, invecchiare, ammalarsi, morire, non poter ottenere quanto si desidera o non poter evitare ciò che non vorremmo, sono condizioni che generano continua sofferenza.

La seconda verità riguarda l'eziologia, la **causa** fondamentale di tutte le sofferenze, che il Buddha identifica con l'attaccamento verso ciò che i nostri sensi desiderano. Una mente non controllata è sottoposta al continuo vento delle passioni, che generano azioni egoistiche, causa di sofferenza per noi stessi e per altri. L'ignoranza della natura relativa e impermanente di tutte le cose e di tutte le relazioni spinge gli esseri a comportarsi come se tutto avesse valore assoluto, con un attaccamento che genera continuo dolore.

La terza verità riguarda la **rimozione della causa**. Il Buddha sente di essere riuscito ad andare oltre il circuito che genera il dolore e vuole comunicare agli esseri che una terapia è possibile.

Se si supera il compulsivo meccanismo del desiderio-attaccamento si può raggiungere quello stato di pace detto Nirvana, l'estinzione del dolore.

L'ultima nobile verità è la **via**, la terapia che può curare il male. Questa è stata indicata dal Buddha come il "Nobile Ottuplice Sentiero", diviso nei tre rami di:

1. Disciplina morale: a- retto parlare (non mentire, non offendere), b- retto agire (non uccidere, non rubare, mantenere una corretta condotta sessuale), c- retti mezzi di sostentamento (non procurarsi reddito con attività che nuocciano ad altri).
2. Raccoglimento meditativo: a- retto impegno (abbandonare le abitudini negative e allenare la mente al beneficio degli altri); b- retta attenzione (sviluppare una costante presenza mentale); c- retta concentrazione (ad es. sviluppando la consapevolezza del respiro).
3. Conoscenza superiore: a- retto pensiero (rinuncia all'egoismo, amore per tutti gli esseri, non violenza); b- retta comprensione, che implica l'aver effettivamente inteso il senso delle Quattro Nobili Verità e il vivere coerentemente con le "Quattro Consapevolezze" (la preziosità della nascita umana, l'impermanenza di ogni aggregato, il Karma, la sofferenza).

Il Buddha visse ottanta anni, vagando come un monaco mendicante, seguito da un sempre maggior numero di discepoli, che includeva umili paria come potenti principi e regnanti. Dopo che ebbe lasciato il corpo, i suoi discepoli continuarono a praticare e a diffondere gli insegnamenti, che lentamente si differenziarono in varie scuole, secondo gli aspetti sui quali si volle portare maggiore attenzione.

Per circa cinquecento anni prevalse un'interpretazione riduttiva delle sue parole, per cui la figura ideale era il monaco, colui che pronunciava i voti rinunciando ad ogni azione negativa nell'intenzione di raggiungere lo stato di estinzione della sofferenza rappresentato dal Nirvana. I laici erano di fatto esclusi dalla possibilità di realizzarsi. Questa via è chiamata Hinayana (piccolo veicolo) e oggi è rappresentata solo dalla scuola Theravada.

Intorno al I secolo d.C. comincia a diffondersi la scuola Mahayana (grande veicolo), che pone maggiore accento sulla vacuità del sé individuale e dei fenomeni; sulla compassione universale più che sulla salvezza individuale. Nel Mahayana il nuovo ideale è rappresentato dal Bodhisattva, colui che ha rinunciato al Nirvana per aiutare tutti gli esseri senzienti a liberarsi dalla sofferenza e raggiungere l'Illuminazione. Un Bodhisattva è consapevole che non può esservi felicità se tutti gli altri soffrono.

Intorno al VII secolo cominciano a diffondersi i testi relativi al Vajrayana (veicolo adamantino), la terza grande scuola del pensiero Buddhista. Questi insegnamenti si basano sulla conoscenza di metodi profondi e potenti, in grado di portare all'Illuminazione nel tempo di poche vite, addirittura nel corso di una sola.

Queste scuole, benché diverse tra loro, si riconducono tutte agli insegnamenti del Buddha storico e possono essere considerate come una loro naturale evoluzione.

I diversi metodi sono appunto dei veicoli, che ognuno può scegliere secondo le proprie preferenze e capacità nel viaggio verso l'Illuminazione.

Inoltre la consapevolezza dell'impermanenza e della relatività dei fenomeni, centrale in tutte le scuole Buddhiste, rende difficile ogni atteggiamento rigido e intollerante.

Ogni maestro sperimenta la verità degli insegnamenti e la trasmette ai suoi discepoli. Gli insegnamenti risvegliano la mente del discepolo che a sua volta può realizzarne il frutto e ritrasmetterli.

In realtà esistono infiniti Buddha: tutti coloro che hanno manifestato l'essenza illuminata della propria mente.