



Il Buddha (il Risvegliato) dopo aver conseguito la cosiddetta Illuminazione, sentì il bisogno di diffondere le riflessioni e le tecniche di meditazione che avevano prodotto il suo stato di profondo benessere spirituale. Tenne quindi il suo primo discorso in pubblico, si dice ai suoi primi cinque discepoli, su ciò che sarebbe diventata la dottrina di una religione contrapposta all'Induismo.

Il Buddha non ha lasciato testi scritti e i suoi insegnamenti sono stati trasmessi oralmente. Il maggior testo sacro del Buddhismo risale probabilmente al primo secolo avanti Cristo, quattro secoli dalla sua morte. Esso ha preso il nome di Dhammapada che, in lingua *pali*, significa "parole di Dhamma", dove con quest'ultimo termine si intende la legge morale che il Buddha ha visto nell'ordine cosmico. Il testo è composto di 423 strofe, distribuite su ventisei capitoli, che contengono non solo gli insegnamenti del Buddha ma anche proverbi e detti popolari.

Le basi del suo pensiero sono costituite dalle cosiddette Quattro Nobili Verità che permettono di dischiudere le porte dell'Illuminazione.

La prima è costituita dall'affermazione che la vita umana è fatta di dolore e sofferenza. Già la nascita è fonte di sofferenza per la madre e per il bambino e poi le malattie, le avversità, la vecchiaia, la fobia della morte e le pene che procurano la morte stessa. Gli stessi stati di serenità che si attraversano sono impermanenti e quindi la loro scomparsa procura dolore.

Con la seconda verità il Buddha individua la causa della sofferenza nella cupidigia. L'uomo non si accontenta per nessuna ragione di quello che ha, non si sente mai appagato e ciò determina il processo delle reincarnazioni che è dovuto essenzialmente alla brama di perpetuarsi.

Con la terza si afferma che per rimuovere il dolore è necessario estinguere la cupidigia e la brama che precludono l'accesso al cosiddetto Nirvana. Tale condizione, di cui parleremo più profondamente in seguito, non ben definita dal Buddha ma da intendere come uno stato di eterna beatitudine, conseguente alla rimozione del sansara, ovvero del ciclo delle morti e delle rinascite. Rimozione dovuta al karma, cioè la legge cosmica che fa sì che le corrette azioni influiscano positivamente nel corso delle varie esistenze.

L'ultima delle nobili verità permette di superare gli ostacoli che impediscono di liberarsi dalla sofferenza e di raggiungere quindi l'Illuminazione, perché fornisce le informazioni sugli "Otto Sentieri" da percorrere.

Questi ultimi sono denominati rispettivamente *retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione*

,  
*retto modo di vita*

,  
*retto sforzo, retta consapevolezza,*  
***retto raccoglimento (o meditazione - che, insieme alla retta consapevolezza, permette di osservare con distacco e consapevolezza noi stessi e il mondo e di cui si parlerà nell'articolo successivo***

)

.

Con il primo sentiero da percorrere si dice che una *retta visione* della vita ci fa affermare che il dolore è l'unica caratteristica permanente della vita umana e che tutto il resto è impermanente. Il concetto viene affermato nella strofa 277 della Dhammapada:

*Quando con piena cognizione si comprende*

*"tutte le cose fenomeniche sono impermanenti".*

*Allora ci si disgusta del dolore: questo è il sentiero*

*per la purificazione.*

Per percorrere il secondo sentiero si dice che *il retto pensiero* permette di comprendere la vita e ciò esige uno sforzo adeguato con la rimozione della pigrizia e della indolenza. Solo la liberazione dall'ignoranza e quindi l'acquisizione della saggezza possono portare verso l'Illuminazione. Il concetto viene affermato nella strofa 280:

*Colui che non si sforza quando è tempo di sforzarsi*

*Che, pur giovane e forte, è dotato solo di pigrizia,*

*che ha il pensiero e la mente debole, indolente e inerte,*

*non trova il sentiero verso la saggezza*

Per percorrere i tre sentieri successivi si afferma che soltanto con la *retta parola, la retta azione e un retto modo di vita* si agisce correttamente e si è in grado di vivere pienamente la propria vita . I concetti vengono affermati nella strofa 281:

*Controllando la propria parola, ben governato nella mente,*

*nemmeno col corpo commetta del male,*

*purifichi queste tre vie dell'azione,*

*percorra il sentiero annunciato dai saggi.*

Per percorrere il sesto sentiero si afferma che solo con un *retto sforzo*, né troppo grande da lasciarci esausti né troppo tenue da non produrre effetti significativi si è in grado di vivere pienamente fino a conseguire la saggezza. Il concetto è affermato nella strofa 280, già richiamata

Per percorrere il settimo e l'ottavo sentiero si afferma che con una *retta consapevolezza e un retto raccoglimento* si può meditare profondamente e concentrarsi pienamente fino a contemplare la verità per mezzo della conoscenza totale, che conduce all'Illuminazione. Il concetto è affermato anche se in parte nella strofa 282

*Dall'attenzione concentrata nasce la conoscenza, per effetto*

*dell'assenza di attenzione concentrata la conoscenza*

*va distrutta*

*così avendo conosciuto questa duplice via, del guadagno*

*e della perdita,*

*ci si disponga in modo che la conoscenza aumenti.*

Tenendo presente l'intero Dhammapada si evince che la brama e l'ignoranza sono state considerate le cause principali del dolore e del sansara (la reincarnazione). Forse l'ignoranza in particolare può essere la più nociva perché essa può generare il desiderio smodato di beni materiali che ci allontanano completamente dalla possibilità di conseguire l'Illuminazione. Quest'ultima dovrebbe coincidere per quanto riguarda gli induisti con lo stato di contemplazione rappresentato dal Samadhi dello Yoga ( vedi l'articolo relativo *Le basi dello Yoga*). Per essere più precisi su quest'ultimo punto citiamo quanto affermato da Mircea Eliade nel suo *Storia delle credenze e delle idee religiose*:

*«Qualunque ne sia la "natura", è certo che ci si può accostare al Nirvana solo seguendo il metodo insegnato dal Buddha. La struttura yoga di questo metodo è evidente, in quanto essa comporta una serie di meditazioni e di concentrazioni note da parecchi secoli. Si tratta però di uno Yoga rielaborato e reinterpretato dal genio religioso del Beato»*

Ovvero il Nirvana può essere (in)definito dal seguente ammonimento tratto stavolta da testi sacri al Buddhismo e riportato su un articolo di Gianfranco Bonola:

*«O monaci, vi è una sede dove non esiste né terra, né acqua, né fuoco, né aria, né percezione, né questo mondo, né l'altro, né sole, né luna. Io affermo o monaci, che in essa non c'è venuta, né andata, né immobilità, né morte, né nascita. E' qualcosa di non fisso, che non diviene, che non ha sostegno. E' la fine della sofferenza»*

Ed infine sempre tratti da testi buddisti una serie di attributi relativi:

*Il Nirvana è permanente, stabile, imperituro, immobile, senza età, senza morte, senza divenire, che è potere, beatitudine, felicità, rifugio sicuro, ricetto, luogo di sicurezza senza più minacce; che è la Verità reale e la suprema Realtà; che è il bene, la meta suprema, il solo e unico concepimento della nostra vita, la Pace eterna, nascosta, incomprensibile.*

Con queste definizioni, fornite da uno dei più grossi esperti di testi buddisti, Edward Conze, riusciamo soltanto a comprendere che il Nirvana rappresenta un rifugio sicuro per lo spirito e forse una connessione con il Sacro. Pertanto non possiamo affermare con certezza che il Buddhismo sia una religione senza Dio, anche perché per fare ciò dovremmo attribuire ai termini un preciso significato. Comunque il Buddha aveva sempre rifiutato di parlare in merito, esprimendosi invece nei suoi discorsi su cose più concrete e avendo cura di evitare completamente il metodo speculativo.

Ad esempio aveva ripudiato la casta sacerdotale dei brahmani, perché la riteneva troppo chiusa nell'apprendere dai testi sacri dell'Induismo (i Veda, le Upanisad, etc che sono stati rifiutati completamente) concetti che dispensava con libera interpretazione. Invitava la gente a rendersi autonoma dal punto di vista culturale attingendo direttamente alla fonte (i suoi discorsi o quelli dei suoi discepoli e la propria ragione) il sapere religioso.

Spazzò via inoltre tutti i riti e le cerimonie religiose ritenendoli non solo qualcosa di inutile ai fini della liberazione spirituale ma anche uno sfoggio di superstizioni. Rinneò inoltre le tradizioni, tra cui il sistema delle caste, ritenendole frutto di un passato pieno di errori, a causa

## **Cenni sul Buddhismo**

Scritto da Antonio Albino

---

dell'isolamento in cui viveva la casta sacerdotale dei brahamani. L'affermazione più ricorrente nei suoi discorsi era la necessità di un profondo sforzo personale per seguire i sentieri da lui indicati, per raggiungere il principio vitale dove si trova scampo e sollievo, con una liberazione definitiva dal ciclo delle esistenze.

**Antonio ALBINO**