



Note introduttive al Buddhismo

(DAVIDE MAGNI, *Buddhismo*, Enciclopedia di Bioetica, 2007)

L'India del VI secolo avanti Cristo.

Colui che il mondo conosce come il Buddha (il «Risvegliato»), si chiamava Siddhartha Gotama. Le scritture buddiste primitive attestano che il Buddha nacque nella famiglia della casta guerriera dei Gotama, appartenente al clan dei Sakya nello stato settentrionale del Kosala, ora in territorio nepalese. Il nome che verosimilmente gli fu dato, Siddhartha (in Sanscrito significa: «colui che ha raggiunto il suo scopo»). Distinguere la storicità del personaggio dall'elaborazione mitologiche che ne è seguita è impresa impossibile e, forse, poco sensata. La specificità e originalità della sua figura rispetto a tutti i fondatori di tradizioni religiose consiste anche nel fatto che non è lui stesso il punto di riferimento, ma il tipo di esperienza che ha fatto e che propone come sensata e valida per tutti gli uomini. In questo ha decisamente realizzato il suo nome, ha raggiunto il suo scopo: una via che conduce alla liberazione dalla condizione di inesorabile dolore¹. La cronologia affonda in tradizioni leggendarie. Secondo la tradizione dello Sri Lanka, il Buddha storico sarebbe vissuto dal 623 al 543 a.C.; secondo altri calcoli, invece, dal 560 al 480. A 29 anni, alla vista delle miserie umane — malattie, vecchiaia, sofferenze, morte — il giovane aristocratico abbandonò la famiglia, la moglie e il figlio per adottare la vita di monaco errante al fine di scoprire una via di liberazione. Ma né l'insegnamento delle Upanisad, né le mortificazioni ascetiche allora in uso lo aiutarono. A 35 anni raggiunse il suo Risveglio, l'illuminazione personale (*bodhi*) diventando così un *Buddha*. Fu a Benares, presso il Parco delle Gazzelle, che pronunciò il suo primo sermone sulle *Quattro Nobili Verità*, sermone che gli attirò i suoi primi cinque compagni asceti. È questo il nucleo della Comunità

¹PIANTELLI M., *Il Buddhismo indiano*, in FILORAMO G. (a cura di), *Buddhismo*, Laterza. Bari, 2001, pp. 20-25.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

primitiva detta: *Sangha*. Da quel momento, per 45 anni condusse vita errante per diffondere il messaggio di salvezza con l'esempio e con la parola. Morì a 80 anni, quando la sua comunità si era già largamente sviluppata. Reclinato sul fianco destro, con lo sguardo rivolto a occidente entrò nella estinzione definitiva: non sarebbe più ri-divenuto.

Nel suo sviluppo storico il buddhismo si è molto differenziato. Dal primo corpus di testi canonici redatto in lingua pali, detto *Tripitaka* (Triplice canestro), sono stati composti ulteriori canoni in diverse lingue ed enorme quantità; principalmente in: sanscrito, cinese e tibetane. Attualmente si identificano tre maggiori correnti, dette: *yana* (veicolo). La più antica è detta *Hina-yana* (piccolo veicolo). Il termine ha una connotazione negativa, essendo stato coniato dalla corrente *Maha-yana* (grande veicolo) che da questo primo nucleo si è distaccata. Delle 18 scuole iniziali ne permane solo una, la *Theravada* (tradizione degli antichi), presente in Sri Lanka, Birmania, Thailandia, Cambogia. È la tradizione che vanta la maggior vicinanza all'esperienza iniziale del Buddhismo e ha come canone di riferimento esclusivo il *Tripitaka*. La via da percorrere per divenire *arhat* (santo) ed accedere al nirvana è la vita monastica.

In contrapposizione polemica, intorno al II secolo a.C., sorse un gruppo di scuole che vedevano un più ampio spettro di possibilità per accedere alla liberazione del nirvana, senza obbligatoriamente scegliere la vita monastica. Di qui il nome di *Maha-yana* (grande veicolo). È un insieme composito di diverse scuole sviluppatesi principalmente in Cina e poi giunte in Corea e Giappone. Quello che viene popolarmente conosciuto come *Zen* è una di queste scuole. Sorta in Cina nel VI secolo d.C., dalla predicazione del monaco indiano Bodhidharma, venne chiamata *Ch'an* (meditazione). Radicasi in Giappone quattro secoli dopo prese il nome zen, solo come «fonetizzazione» dell'originale ideogramma cinese.

La terza principale corrente è a sua volta un'ulteriore insieme di scuole che va sotto il nome di *Vajra-yana* (Veicolo del diamante).



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Sviluppatesi in India verso il V secolo d.C., si diffuse in Tibet e Mongolia, dove tuttora è presente. Il *Dalai Lama* è il capo di una delle correnti che compongono il piccolo arcipelago *Vajra-yana*.

Gli elementi comuni a tutte le scuole si articolano intorno a quattro «verità» ed alcune altre constatazioni, lo schema è quello tradizionale della medicina Ayurvedica: diagnosi –eziologia – prognosi – terapia.

È ormai superata la questione se il Buddhismo sia una religione o una filosofia; dal momento che nel contesto culturale indiano questa distinzione non ha alcun senso. Tuttavia bisogna sottolineare che il Buddhismo non ha la pretesa di essere né l'una né l'altra cosa. Fin dalla sua origine si è proposto e presentato come un messaggio finalizzato alla salvezza e alla liberazione degli esseri dall'inesorabile condizione di dolore, di disagio e transitorietà dell'esistenza nella quale si versa. La religione e filosofia che ne nascerà dopo sarà improntata su questa esigenza e finalità soteriologica. Gli stessi buddhisti dicono di seguire e praticare la dottrina e l'insegnamento dell'Illuminato: *Buddha dharma*². Il Buddhismo è una soteriologia, dove c'è una orto prassi e non una ortodossia dottrinale³. Per comprendere il cuore dell'insegnamento del Buddha occorre, allora, collocarlo in quello che è il suo contesto proprio, ovvero le: *Quattro Nobili Verità*, che egli espose ai suoi primi compagni in quello che è noto come *Sermone di Benares* o *Sutra della messa in moto della ruota del Dharma*. Le Quattro Nobili Verità riprendono lo schema classico della medicina *ayurvedica*: diagnosi –eziologia – prognosi – terapia⁴.

² Tre sono i riferimenti nei quali ogni buddhista «trova rifugio»: la figura del *Buddha*, la sua dottrina (*Dharma*) e la comunità monastica (*Sangha*), che esemplifica la pratica dell'ottuplice sentiero nel liberarsi dagli attaccamenti mondani, nell'impegno etico e nella meditazione.

³ Il cuore di questo insegnamento è una pratica, che lascia da parte considerazioni metafisiche e teologiche per concentrarsi su ciò che ognuno di noi può e deve fare da solo, qui ed ora. Nessuno può essere sostituito nella vita, ciascuno deve vivere la propria esistenza, inesorabilmente. Non si può perdere tempo in speculazioni mentre la gente soffre, ma occorre trovare le cause della sofferenza ed eliminarle. Cfr PASQUALOTTO G. *Il Buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Bruno Mondadori, Milano, 2003, pp 42-48.

⁴ PIANTELLI M., *Il Buddhismo indiano*, in FILORAMO G. (a cura di), *Buddhismo*, Laterza. Bari, 2001, pp. 27-41.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Prima Nobile Verità

L'esistenza è *dukkha* ovvero: sofferenza. Nascita è sofferenza, decadimento è sofferenza, morte è sofferenza; pena, lamento, dolore, pianto e disperazione sono sofferenza. In breve, i cinque gruppi di esistenza (*Skandha*) connessi con l'attaccamento sono sofferenza. Dunque *dukkha* è passività, non autonomia nella vita, esiste il dolore ma non chi soffre, il pensiero ma non il pensatore.

Nel Buddhismo la «personalità empirica» questo «qualcosa» che siamo è il composto di cinque aggregati (*Skandha*)⁵.

Questi cinque aggregati sono così chiamati perché ognuno è composto di numerosi elementi, o qualità, tutte in costante stato di continuo cambiamento; è: Impermanente, Insoddisfacente, e senza Sostanza esistente. La verità risiede soltanto nel riconoscere la loro natura illusoria e superarla.

Seconda Nobile Verità.

Buddha non si limitò a dare una definizione della malattia dell'umanità, ma ne identificò anche le cause. Se il vivere comporta il soffrire, il soffrire significa desiderare. È la bramosia, l'avidità, la sete, l'attaccamento⁶.

Buddha spiega la realtà che riguarda la connessione circolare di cause ed effetti da cui procede il mondo degli esseri viventi.

È la *coproduzione condizionata*. La frase tipica che la enuncia recita: «Il fatto che essendoci questo c'è quello; dalla nascita di questo nasce quello. Quando manca quello, non c'è questo; quando cessa quello, cessa questo. Il che vuol dire che

⁵ 1) Il corpo materiale o Forma Fisica (*Rupa*). 2) Tre tipi di sensazioni (piacevoli, spiacevoli e indifferenti) (*Vedana*). 3) Sei percezioni mentali (vedere, udire, odorare, gustare, toccare, pensare) (*Sanna*). 4) Impulso Volitivo o emozionale; sono le attività in rapporto a questi sensi (cioè gli impulsi volitivi e reazioni emozionali creati Karma) (*Sankara*). 5) La coscienza relativa a questi sensi (cioè la facoltà mentale di afferrare le sei distinte percezioni) (*Vinnana*). L'insieme dei cinque *skandha* compongono il complesso: mente-corpo (*Nama-Rupa*). Di nessuno di questi cinque fattori, da solo o collettivamente, può essere detto: «Questo sono io; questo mi appartiene; questo è il mio sé».

⁶ Sono tre le distinzioni che vengono conferite al termine *tanha*: 1) la sete del piacere dei sensi 2) la sete di esistenza 3) la bramosia per la non-esistenza, l'auto annullamento. Se si moltiplicano questi tre ordini per i sei sensi nei quali possono essere colti ed a loro volta per le due modalità interiore esteriore delle relative esperienze e triplicato secondo il carattere passato, presente e futuro, si ottengono 108 varietà di attaccamenti.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

dall'ignoranza dipendono le disposizioni, dalle disposizioni dipende la coscienza, dalla coscienza dipendono nome e forma, da nome e forma dipendono le sei porte (della percezione), dalle sei porte dipende il contatto, dal contatto dipende la sensazione, dalla sensazione dipende la brama, dalla brama dipende l'appropriazione, dall'appropriazione dipende il divenire, dal divenire dipende la nascita, dalla nascita dipendono la vecchiaia e la morte, il dolore e il lamento, la sofferenza, lo scoramento e l'afflizione. In tal modo nasce tutta questa massa di sofferenza» (*Samyutta-Nikaya*, 2.28). Il sorgere o il divenire dei fenomeni è dipendente dal riunirsi di condizioni e di fenomeni. Quando le condizioni sono mature, sorge un fenomeno; quando queste condizioni cambiano, il fenomeno cessa di esistere⁷.

L'origine del dolore viene ritrovata nella sete: la brama. La brama nasce dall'ignorare che ogni composto è impermanente, doloroso e privo di essenza: la brama dipende dall'ignoranza. Si è ignoranti, perché non si vuol percepire quello che è evidente. In altri termini è la brama che ci impedisce di sapere. Il prodotto del rincorrersi di brama e ignoranza è il *samsara*⁸.

Terza Nobile Verità.

⁷ I dodici fenomeni anelli della coproduzione condizionata (*originazione interdipendente*) illustrano la relazione causale e interdipendenza dei 12 anelli che insieme costituiscono l'esistenza e la continuazione della vita. Ignoranza- dalla quale Volizione e residui *karmici* e *karma* sorgono e vengono alla luce. Volizione e residui Karmici- dalla quale la Coscienza sorge e viene alla luce. Coscienza- dalla quale mente e corpo nascono. Corpo/mente (nome forma sensibile)- dal quale le sei basi interne (occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente) sorgono e vengono ad esistere. I sei sensi- dai quali le sei basi esterne (vista, suono, odore, gusto, tatto e *dharma*) sorgono e vengono ad esistere. Contatto - dal quale le sensazioni sensoriali e mentali di piacere, dolore o indifferenza sorgono e vengono ad esistere. Sensazione - dal quale desiderio, sete sorgono e vengono ad esistere. Desiderio - dal quale attaccamento, afferrarsi sorgono e vengono ad esistere. Attaccamento - dal quale esistenza e il processo del divenire sorgono e vengono ad esistere. Esistenza (divenire) - dalla quale nascita o rinascita sorgono e vengono ad esistere. Nascita- dalla quale vecchiaia e morte sorgono e vengono ad esistere. Vecchiaia e Morte- dalla quale ignoranza e il ciclo ripete sé stesso, fino a che non è estinto. Cfr PASQUALOTTO G. *Il Buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Bruno Mondadori, Milano, 2003, pp 52-54.

⁸ L'esistenza è solo un flusso di innumerevoli fenomeni e processi che si condizionano reciprocamente. Si respinge l'idea di un «sé» concepito come entità spirituale che trasmigra di corpo in corpo, in quanto ciascun essere vivente non è altro che un insieme di fenomeni psico-fisici in divenire senza fine. Questi aggregati (*Skandha*) che costituiscono l'individuo, non si annullano con la morte: continuano ad agire di là dalla decomposizione del corpo fisico e pongono le basi della vita di nuovi individui. I desideri non estinti creano le forze aggreganti degli elementi psico-fisici, sono correnti, che continuamente s'aggregano e si disgregano. Esse obbediscono alla legge della causalità morale; al karma. Ogni atto, cioè, ha la sua conseguenza, il suo frutto.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Dunque soffriamo perché vogliamo, ma è possibile non volere! *Dukkha* e *tanha* devono essere considerate in relazione al *nirvana*, annunciato, appunto, nella Terza Nobile Verità. C'è il sollievo dall'angoscia, là dove non c'è bramosia, là dove c'è rinuncia, cessazione, abbandono, liberazione, distacco dalla bramosia. *Nirvana* significa la fine della vanità. Significa cessazione e spegnimento, poiché è finito il combustibile. È la fine dei tre veleni: la *cupidigia* (*bramosia*), l'*avversione* (*odio*) e l'*errore* (*ignoranza*). Giungere al nirvana ma richiede un notevole sforzo.

Quando un uomo sfugge allo stato di *samsara* (cioè dallo stato di bramosia) si spezza il legame agli oggetti materiali. Questo, tuttavia non significa la completa liberazione. La breccia è aperta da quattro «sentieri sovramondani», ognuno dei quali conduce a un livello di comprensione più profondo e, per gradi successivi, culmina nella piena liberazione⁹. I quattro sentieri generalmente maturano con il tempo, e a volte richiedono diverse vite. Devono essere percorsi in successione, e non si perviene al successivo senza essere passati per il precedente. Ognuno di questi stadi è l'esito naturale di una vita senza bramosia, senza odio, senza ignoranza; l'*arahat* cessa di essere un praticante del sentiero, diventandone l'incarnazione vivente¹⁰.

Esistono altre quattro virtù che risultano da una vita di altruismo e che sono considerate i segni distintivi del santo buddista: benevolenza (*metta*), mitezza (*mudita*), compassione per chi soffre (*karuna*), equanimità (*upekkha*) nella buona e nella cattiva sorte.

Quarta Nobile Verità,

la via che conduce alla liberazione è l'ottuplice sentiero, conosciuto anche con il termine di Via di Mezzo, scoperta da Buddha per esperienza personale. Esso vuole

⁹ FERNANDO A. – SWIDLER L., *Introduzione al Buddhismo. Paralleli con l'etica ebraico-cristiana*, EDB, Bologna, 1992, pp 116-126.

¹⁰ La mente rimane attaccata agli oggetti materiali per mezzo di dieci «corde di schiavitù» che devono essere spezzate gradualmente, passando da uno stadio di perfezionamento all'altro. Le dieci corde sono: 1. l'illusione di se stessi o orgoglio; 2. dubbio o debolezza della mente; 3. fiducia nel potere superstizioso di miti e cerimonie; 4. desiderio di gratificazione dei sensi; 5. odio o cattiva volontà; 6. desiderio per gli oggetti materiali; 7. desiderio per oggetti non materiali come potere e prestigio; 8. presunzione; 9. inquietezza o affannarsi senza scopo; 10. ignoranza.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

evitare i due estremi della ricerca delle felicità attraverso la soddisfazione dei piaceri sensibili, che è bassa e senza profitto, e quello della ricerca della felicità attraverso l'auto-mortificazione, che è dolorosa e similmente indegna ed inutile. La via di mezzo è la via dell'equilibrio e della moderazione.

1) *Retta visione*: formarsi una giusta opinione sulle cose e acquisire una comprensione corretta;

2) *Retto proposito*: retto pensiero, retto tipo di intenzione, basato su una corretta comprensione della situazione.

Questi costituiscono la saggezza (*Prajna*).

3) *Retta parola*: retto discorso, astensione dalla menzogna, dai pettegolezzi maliziosi, dalle ingiurie

4) *Retta azione*: astenersi dal fare cose dannose per se o per gli altri;

5) *Retto condotta di vita*: non procurarsi da vivere con mezzi illegali o immorali.

Questi costituiscono la moralità, la virtù (*Sila*).

6) *Retto sforzo*: perseveranza ed energia nel coltivare la presenza mentale e la concentrazione;

7) *Retta presenza mentale*: l'osservazione attenta ed imparziale di tutti i fenomeni per percepirli e sperimentarli come sono in realtà, senza distorsioni emotive o intellettuali;

8) *Retta concentrazione*: quella concentrazione mentale essenziale per calmare la mente ed affinare la percezione.

Questi tre costituiscono la concentrazione meditativa, la disciplina mentale (*Samadhi*).

Le tre caratteristiche basilari dell'esistenza:

Secondo Buddha sono tre le caratteristiche basilari dell'esistenza:



1) *anicca*, ovvero l'impermanenza. 2) *anatta*, ovvero il non-sé, l'assenza di identità, di sé permanente. 3) *dukkha*, che è il corollario delle altre due; finché persistiamo ad attraccarci alle cose, la frustrazione sarà inevitabile¹¹.

Quello di *Anatta* è forse il concetto più frainteso nelle superficiali trattazioni del Buddhismo. Non è un *nichilismo*, non nega in modo assoluto ogni sé, ma la pretesa di ogni sé di porsi come *ab - soluto*. Ogni cosa, astratta o concreta, non è indipendente dalle altre. La realtà sociale dove questo dato si sperimenta è il *Sangha* (comunità dei praticanti). L'immagine consueta è quella di una rete di nodi. Ciascuno è il punto di confluenza e di interrelazione di un numero infinito di fili, di legami. Ciascuno è costituito dalle relazioni con gli altri soggetti.

Karma

Il principio del *karma* è che: «quello che uno semina, dovrà poi raccogliere». La parola sanscrita *karma* (dalla radice *kr*, fare) letteralmente significa «azione», «il fare»¹². La volontà, in senso relativo, può essere buona o cattiva, così come un desiderio può essere buono o cattivo. Allo stesso modo il *karma*, in senso relativo, può essere buono o cattivo. Un *buon karma* produce buoni effetti e un *cattivo karma* produce cattivi effetti. Il *karma* come azione è prevalentemente mentale: il *karma* è un atto volitivo; noi siamo responsabili per ogni azione che abbiamo voluta. L'effetto di un atto di volontà è quello di produrre un cambiamento nella mente della stessa persona che esercita la volontà. Ogni atto contribuisce a condizionare la mente che, in se stessa, non è altro che la risultante di tutto il *Karma* passato che non ha ancora avuto la sua espansione. Un atto volitivo non è

¹¹ PASQUALOTTO G, *Illuminismo e illuminazione. La ragione e gli insegnamenti del Buddha*, Donzelli, Roma, 1998, pp 33-45.

¹² Inserita nella teoria buddhista del *karma* ha un significato specifico: significa solo «l'azione voluta», e non tutte le azioni in generale. *Karma* non significa mai i suoi effetti; gli effetti sono conosciuti come frutti o risultati del *karma* (*Karma-phala* o *Karma-vipaka*). Il *karma* va considerato da due differenti punti di vista: a seconda che se ne considerino gli effetti su chi agisce o sugli individui circostanti. Il processo è automatico: senza rendercene conto, noi ricompensiamo o puniamo noi stessi. Tutto proviene da un vasto processo di *condizionamento mutuo*, in cui le cause sono soltanto quei fattori che possono essere considerati ad uno ad uno come fattori decisivi per ogni data situazione.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

determinato solamente da questi condizionamenti, ma gli effetti possono essere molto forti. Quanto più grande è la consapevolezza di noi stessi, tanto meno potremo essere influenzati da questi condizionamenti. Se la consapevolezza di se stessi non è molto sviluppata, si tende ad agire per impulso, senza una ovvia ragione. Ma il motivo che sta alla base di un atto «buono» deve essere corretto. Alcune azioni sono moralmente neutre e così pure sono i loro effetti. In tutto questo processo *karmico* non si chiama in causa un essere superiore o un Dio che presieda alla distribuzione di punizioni o ricompense per le nostre azioni. Le azioni incorrette o malsane sorgono dalle già viste tre radici maligne: la Cupidigia, l'Odio e l'Ignoranza. Le azioni corrette o salutari sorgono quando queste radici non operano, il che significa che, al loro posto, operano la Non-Cupidigia, la Non-Malevolenza e la Saggezza.

Rinascita

I Buddhisti preferiscono il termine «rinascita» a quello di reincarnazione, poiché essi non credono ad una «anima-entità» che passi da una vita ad un'altra. Il Buddhismo non ammette un'anima che trasmigri da un corpo all'altro, ciò che lega una vita alla successiva è un processo mentale, un flusso di coscienza. Questa non è un'anima immortale; la dottrina dell'*anatta* lo ricorda. Quindi essa è continua ma non assolutamente identica a ciò che esisteva nella vita precedente. Non si parla di reincarnazione, dunque, ma di *ridiventare*, la parola in lingua Pali è: «*puna-bhava*». Quello che chiamiamo morte è solo il totale arresto del funzionamento dell'organismo fisico. Tutte queste forze ed energie si fermano con la cessazione delle funzioni del corpo? Il buddhismo risponde di No. La volontà, la volizione, il desiderio, la sete di esistere, di continuare, di divenire è una forza che muove l'insieme delle vite, delle esistenze. Questa forza non si ferma con l'arrestarsi delle funzioni del corpo al momento della morte, ma continua manifestandosi in altre forme, producendo una «ri-esistenza», che noi chiamiamo «rinascita».



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Se non c'è un'entità permanente, immutabile, una sostanza come quella di un Sé o di un Anima (*anatta*), che cosa è quello che può ri-esistere o rinascere dopo la morte? *Che cosa rinasce?*

Poiché durante la vita ogni parte del corpo e della mente sono continuamente mutanti, il processo della rinascita deve essere considerato come una continuazione della normale attività. Il processo mentale è un mero «flusso di coscienza» in cui nessuna «cosa» viene trasportata in due momenti successivi, ma ogni stato mentale viene condizionato da quello precedente ed esso condiziona a suo turno quello che segue. In questo senso, noi rinasciamo ogni momento benché ci sembri di essere la stessa persona. In ogni momento noi nasciamo e moriamo ma, nonostante questo, continuiamo a vivere. Quando questo corpo fisico non è più in grado di funzionare, le energie non muoiono con lui, ma continuano ad esistere prendendo un'altra forma, che noi chiamiamo una nuova vita. Poiché non esiste una sostanza impermanente e immutabile, nulla si tramanda da un istante all'altro. È evidente che nulla di permanente, di immutabile può passare o trasmigrare da una vita all'altra. Si tratta di una serie continua, senza interruzioni, che cambia in ogni momento; non è niente altro che movimento. Allo stesso modo, una persona che, morta qui, rinasce in un altro luogo, non è né la stessa, né un'altra: è la continuità della stessa sequenza. La differenza tra la vita e la morte non è che un istante mentale. L'ultimo istante di dinamismo mentale in questa vita influenzerà il primo istante di attività mentale nella cosiddetta nuova vita che, infatti, è la continuità della stessa serie. Anche in questa vita ogni attività mentale condiziona quella seguente. Così, dal punto di vista buddhista, il problema di una vita dopo la morte non è un gran mistero: un buddhista non si preoccupa affatto di questo problema.

Per tutto il tempo in cui c'è sete di essere e di divenire, il ciclo della continuità (*samsara*) proseguirà. Si ferma solo quando questa forza che lo muove, questa sete, viene eliminata dalla saggezza.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Al momento della morte del corpo le più alte funzioni mentali finiscono e i condizionamenti inconsci creati dal *karma* del passato, rimangono fluttuanti. La maggiore di queste forze vaganti e il desiderio che viene così ad essere la radice di tutte le sofferenze, poiché esso, per sua natura, si aggrappa a nuove basi fisiche da cui sorge una nuova coscienza e così inizia una nuova vita, sia in forma umana, sia in altra forma a seconda della condizione creata dallo stesso *karma*.

La rinascita non avviene sempre sotto forma umana, essendovi regni sub-umani e so-vra-umani. Al di sotto della condizione umana si considerano vari regni degli inferi e al di sopra vari dei (super esseri da non confondere con il nostro concetto di divinità). Ma tutti questi stati sono temporanei e, quando il *karma* viene esaurito, essi pure cessano. Gli inferi ed i cieli, per quanto spiacevoli o deliziosi, sono finiti e l'intento della pratica Buddhista è di trascenderli tutti ed ottenere il *nirvana*, che non è soggetto a morte o a rinascita. Vi è qualche discussione se la rinascita sia istantanea o se vi sia alcun intervallo tra la morte e la rinascita. Poiché il tempo non ha alcun significato al di fuori della nostra coscienza, e quindi l'intervallo tra due momenti di coscienza non ha senso reale, si deve considerare la rinascita come istantanea. Il *nirvana* è la cessazione sia della morte che della nascita; è la liberazione dal *ridiventare*.

Caratteristiche del Mahayana

Le caratteristiche principali del *Mahayana* mettono in evidenza i punti in cui esso diverge dalla corrente precedente. Il Buddha storico perde d'importanza come persona umana, figura indipendente e singolare nella massa degli esseri. Il Buddha non può sparire; per rispondere alla necessità degli esseri, e svolgere perennemente il suo compito, diventa l'essere supremo che ha *Tre Corpi (kaya)*: della legge (*dharma*), glorioso (*sambhoga*) e dell'apparizione (*nirmana*). 1) *Dharma-kaya*. Il corpo reale o «corpo della legge» è la natura perfetta del Buddha, la sua autentica realtà spirituale, illimitata e coestensiva all'universo. I Buddha possiedono diversi «corpi di metamorfosi» e diversi «corpi di beatitudine», ma hanno un solo «corpo della legge». Questo corpo rappresenta da una parte il Cosmo, ma dall'altra costituisce l'unità fondamentale, immanente agli esseri molteplici del mondo dei fenomeni. In questo senso la natura del Buddha è la natura ultima di tutti gli esseri, tuttavia i Buddha sono consci della loro vera natura, mentre gli altri esseri vivono ancora nell'ignoranza. Il corpo reale di Buddha è quindi l'assoluto dei mahayanisti. 2) *Sambhoga-kaya*. Questo corpo gode del frutto degli atti meritori compiuti da un Buddha nel corso delle esistenze anteriori. Esso è raggianti di luce e dotato di tutti i segni di bellezza e di maestà. Sotto la forma di questo corpo i Sutra del Grande Veicolo rappresentano Sakyamuni nell'atto di pronunciare dei discorsi ad alcuni Bodhisattva. 3) *Nirmana-kaya*. Il principe Siddharta fu soltanto un'apparizione del corpo reale di Buddha. Era un corpo fittizio che fu assoggettato alla nascita, all'adolescenza, alla vita coniugale e che conobbe la fame, la sete e le altre umane fragilità. Questo corpo si chiama «corpo di metamorfosi» in quanto è solo una ombra o un riflesso del corpo reale (*dharma-kaya*). E' una forma di docetismo.

Da questa dottrina dei tre corpi risulta che il Buddha storico (*nirmana-kaya*) sbiadisce sempre più dinanzi a una moltitudine di Buddha in quanto manifestazioni del corpo reale (*dharma-kaya*). Si pensa che ci sia un numero



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

infinito di universi e che ogni universo abbia il suo Buddha. Di questi universi alcuni presentano un miscuglio di bene e di male come il nostro, sono abitati da dannati, bestie, uomini e dei, ma parecchi sono luoghi di beatitudine e di santità, Si passa così dal cammino di salvezza a una teologia elaborata sotto la spinta delle esigenze dei laici e dell'apporto dei mistici. I laici con il loro modo di pensare e il gran numero di convertiti, che portava con se nel profondo il proprio bagaglio di credenze, contribuirono a trasformare il buddhismo in una religione vera e propria. Dal punto di vista filosofico, il buddhismo va più avanti proprio obbedendo al suo impulso interiore. Fin dall'inizio aveva negato la realtà del soggetto come entità permanente (*atman*). Come abbiamo visto ciò che si crede essere una'entità soggettiva indipendente e invece solo un insieme di aggregati (*skandha*). Ora nega anche la realtà dell'oggetto. Gli elementi (*dharma*) non esistono come entità a se stanti, ma esiste solo la loro maniera di essere. Le varie scuole del Mahayana daranno ciascuna una propria risposta al problema che tale concezione fa sorgere, così come le sette del piccolo veicolo avevano elaborato ciascuna una particolare interpretazione della parola del Buddha.

L'ideale di santità del Theravada era il diventare perfetti (*arhat*), percorrendo un cammino il più possibile diretto verso la meta per sfuggire alla trasmigrazione (*samsara*) e quindi al dolore (*duhkha*) ed entrare nel nirvana. La via è la pratica delle varie tappe progressive. Con il Mahayana si mira invece a ottenere la *buddhita*, restando nel *samsara* a lungo per poter aiutare tutti a salvarsi. La vita monastica non è più esaltata come la via sicura e rapida per eliminare per sempre la sete e le sue conseguenze. Ora si cerca di seguire la via generosa del *Bodhisattva*¹³, che può essere percorsa anche da un laico. Il *Bodhisattva* compie

¹³ Bodhisattva significa in Sanscrito: *Bodhi*, Illuminazione o Saggezza e *Sattva*, essere vivente. Un Bodhisattva è una persona la cui preoccupazione essenziale è il processo per divenire un Buddha, cioè un essere completamente Illuminato. Tuttavia il Bodhisattva fa voto di non entrare subito nella beatitudine del Nirvana, ma di continuare a rinascere volontariamente nel mondo migliaia di volte per aiutare tutte le creature sofferenti. Conoscendo che la vita è una, il Bodhisattva vive per tutti e la sua Compassione abbraccia uomini e animali: è una Compassione senza limiti. Cfr WILLIAMS P., *Il Buddhismo Mahayana. La sapienza e la compassione*, Ubaldini, Roma, 1990, pp. 236-240.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

opere buone, animato da grande compassione, sebbene sia consapevole del valore effimero delle cose.

Nella tradizione Theravada il *Bodhisattva* si distingue dal Buddha e dagli *arhat*. Buddha è colui che in un dato periodo cosmico per primo raggiunse l'illuminazione e ne indica il cammino agli altri. *Arhat* è il discepolo del Buddha, che, seguendo l'esempio e la strada da lui indicati, raggiunge con le proprie forze il risveglio. Il Bodhisattva è colui che aspira alla piena illuminazione, divenendo Buddha piuttosto che *arhat*. L'ideale del *Bodhisattva* può essere inteso come una reazione dei Mahayana contro il carattere monastico e individualistico della tradizione theravada. Secondo il Mahayana, l'*arhat* pensa solo a sé e alla propria perfezione, il *Bodhisattva* pensa soprattutto agli altri, fino a sacrificarsi per il bene altrui, e a posporre il raggiungimento dello stesso nirvana per poter salvare un più grande numero di esseri sofferenti. Il *Bodhisattva* valorizza anche la vita laicale e familiare a preferenza di quella monastica. La perfezione è per tutti i fedeli, quale che sia il loro stato di vita, e può essere raggiunta in ogni situazione umana. Il distacco e l'altruismo non sono appannaggio del solo monaco, ma devono essere il dovere di tutti. Il Mahayana dà importanza al laico che non vuole essere da meno del monaco come possibilità di perfezione. Entrambi possono giungere ugualmente alla santità, percorrendo la strada più adeguata alla propria situazione.

L'altra forza che lo domina è la Saggezza. La Saggezza è Compassione e la Compassione è Saggezza; esse sono due lati della stessa cosa e, senza avere per guida la Saggezza, gli sforzi per aiutare gli altri, che il Bodhisattva fa, sarebbero senza frutto o addirittura dannosi o pericolosi.

Il cammino del Bodhisattva

Il Bodhisattva ha un cammino da compiere. Il cammino spirituale del Bodhisattva inizia con il voto o la risoluzione di diventare Buddha per il bene e la liberazione di tutte le creature. Questo voto è preceduto da un lungo periodo di preparazione per acquisire le condizioni spirituali adatte. Il candidato deve essere pronto non solo a rinunciare a tutto ciò che possiede, come la famiglia, lo stato sociale e i suoi beni, ma deve sacrificare la propria vita. Il martirio volontario è considerato una caratteristica dell'altruismo del Bodhisattva. Per iniziare il percorso, dunque, deve prima aver accumulato dei meriti nelle vite precedenti come già il Buddha¹⁴. L'accumulazione dei meriti gli permette l'inserimento in un clan, acquista il lignaggio dei buddha, e ciò fa sì che nascano in lui i semi delle virtù (*paramita*) connesse con la sua condizione. Si sviluppa, dentro di lui una predisposizione a credere nella dottrina del Buddha quando gli verrà predicata. Diviene così un principiante e si sprigiona in lui il pensiero del risveglio (*bodhicitta*) che purifica il suo intimo e lo trasforma in un Bodhisattva. Pronuncia allora il voto di dedicarsi alla salvezza degli esseri, lo pronuncia davanti a un altro Bodhisattva più avanzato nel cammino, o davanti a un Buddha.

Entra così nella pratica del suo cammino; che sarà lungo e lo porterà sempre più vicino allo stato di buddha. Si dedicherà all'esercizio della meditazione (*bhavana*), all'insegnamento della dottrina (*dharma*), alla pratica delle virtù (*paramita*), e al culto dei buddha.

Le virtù principali sono: la generosità (*dana*) e la sapienza (*prajna*). Se la generosità è, fin dal primo Buddhismo, la virtù tipica del laico, la sapienza è messa in particolare risalto proprio dal Mahayana, che le dedica tutta una letteratura.

Dopo il voto, tutte le sue azioni sono orientate alla pratica delle *paramita*: liberalità, moralità, pazienza, energia, concentrazione, sapienza, rinuncia, veracità, benevolenza ed equanimità. Le ultime quattro secondo altre tradizioni sono

¹⁴ I racconti delle vite precedenti del Buddha più celebri sono i *Jataka*.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

sostituite da: abilità dei mezzi, risolutezza, forza e intuizione. Tutte queste virtù, sono capite in modo altruista. Nel *Visuddhi Magga*, manuale classico di meditazione della tradizione theravada, è scritto che, sviluppando i quattro stati sublimi o Brahmavihara, cioè l'amore universale, la compassione, la gioia altruista, e l'equanimità, i Bodhisattva raggiungono le dieci perfezioni:

«I grandi esseri o Bodhisattva si preoccupano del benessere degli esseri viventi, non sopportano la sofferenza degli esseri, desiderando per essi durata lunga negli stati felici inferiori, conservando imparzialità e giustizia nei confronti di tutti. Per questo: 1) Distribuiscono grazie a tutti gli esseri affinché pos-sano essere felici, indipendentemente dal loro stato meritorio; 2) osservano i precetti evitando ogni danno agli esseri; 3) pra-ticano la rinuncia per perfezionare la moralità; 4) purificano la loro intelligenza per comprendere chiaramente ciò che è profittevole o dannoso agli esseri; 5) usano costantemente la loro energia per il benessere e la felicità degli altri; 6) pur essendo perfetti in forza del proprio sforzo sublime, sono pieni di pazienza nei confronti dei molteplici difetti degli esseri; 7) mantengono ogni promessa fatta; 8) lavorano per la felicità e il benessere degli esseri con una volontà inamovibile; 9) sono servizievoli con tutti con una bontà che non subisce flessioni; 10) a causa della imperturbabilità raggiunta, non aspettano né ricompensa né riconoscenza» (*Visuddhi Magga*, X).

Il cammino per diventare Bodhisattva è molto lungo e si articola in dieci tappe secondo le diverse *paramita*. In ognuna di esse il Bodhisattva eccelle in una virtù, crescendo in gloria e potere fino ad equiparare lo stesso Buddha. Diventa allora come la nube del Dharma che diffonde sulle creature bisognose la pioggia benefica, che « purifica dalla polvere delle passioni e feconda la messe dei meriti ». Il Bodhisattva trascorre la penultima esistenza nel cielo *Tusita*, dove sceglie di rinascere come uomo. La rinascita è verginale ed è accompagnata da miracoli.

Anche l'ultima esistenza umana è descritta in modo stereotipato fino al raggiungimento della perfezione liberatrice¹⁵.

Il Bodhisattva giunge così all'illuminazione (*bodhi*) e riceve la consacrazione a Buddha, per cui può entrare nella terra dei Buddha .

I Bodhisattva più famosi

Il fatto che la carriera del Bodhisattva sia tanto lunga fa sì che, al medesimo tempo, esistano tanti Bodhisattva a cui i fedeli si rivolgono per ottenere favori.

Fra i Bodhisattva più famosi a cui i fedeli rendono volentieri omaggio e che divennero oggetto di culto troviamo *Maitreya, Avalokitesvara, Manjusri, Vajrapani*.

Maitreya, il successore del buddha Sakyamuni, è in attesa di discendere sulla terra e, come Siddhartha, risiede nel cielo degli *dei soddisfatti* (Tusita), finché non sia giunta l'ora di cercarsi dei genitori. Il suo nome indica che possiede, in sommo grado, la bontà (*maitri*) È conosciuto dal buddhismo del piccolo veicolo da quando venne elaborata la tradizione dei predecessori del Buddha storico.

Avalokitesvara, il cui nome è stato variamente interpretato dagli studiosi: il Signore che guarda dall'alto, il Signore luminoso, il Signore del mondo, il Signore visibile, è una creazione mahayana. Raccoglie in sé gli attributi di molte divinità hindu, è proprio il dio per eccellenza che viene in soccorso in tutte le calamità della natura e dello spirito. La sua residenza è una montagna mitica: Potalaka. Viene spesso rappresentato come un giovane principe con in mano un fiore di loto ,

¹⁵ Il Bodhisattva procede nel suo cammino superando, grado per grado, dieci terre. Il loro ordine è il seguente: 1) la *terra gioiosa*, dove si esercita nella virtù della generosità; 2) la *terra immacolata*, dove pratica la perfezione della moralità; 3) la *terra splendente*, nella quale vive in contemplazione e si esercita nella virtù della pazienza; 4) la *terra che irradia*, dove pratica la perfezione dell'energia; 5) la *terra invincibile*, nella quale il Bodhisattva si adopera alla maturazione degli esseri, ed esercita la perfezione della meditazione; 6) la *terra che fa fronte*, dove comprende la legge della produzione condizionata e raggiunge la perfezione della saggezza; 7) la *terra che va lontano*, acquista la perfezione dell'abilità dei mezzi; 8) la *terra immobile* dove resta impassibile, purifica il suo futuro campo di buddha e pratica la perfezione della forza; 9) la *terra della buona intelligenza*, nella quale contempla la maturazione degli esseri, e pratica la perfezione del voto; 10) la *terra della nuvola della legge* dove, avendo vinto tutti gli ostacoli, acquista la perfezione della conoscenza. Cfr. ROBINSON R. H. - JOHNSON W. L., *La religione buddhista. Un'introduzione storica*, Ubaldini, Roma, 1998, pp.134-147.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

perciò è detto «colui che ha il loto in mano», *Padmapani*. È collegato al buddha Amitabha.

Manjusri, il cui nome significa colui che è di una bellezza che incanta, detto anche Manjughosa, colui che ha la voce soave, e connesso col buddha Aksobhya. Anch'egli è raffigurato come un giovane e, dato che è il dio della saggezza, viene rappresentato con in mano un libro o la spada della saggezza; porta un copricapo a cinque punte. In Cina il centro del suo culto è la montagna dai cinque picchi, Wutai-chen. La leggenda vuole che abbia fondato il regno del Nepal. È il patrono dei maestri del dharma, dei grammatici e degli eruditi in genere.

Vajrapani, colui che ha il fulmine nelle mani, perciò è l'equivalente di Indra, il dio del tuono. La sua figura diventerà molto importante nel tantrismo.

I Buddha

Se i fedeli avvertivano il bisogno di rivolgere le loro richieste ai Bodhisattva, che forse sentivano vicini proprio perché ancora in cammino, essi però non trascuravano il culto ai buddha, dato che ormai anche i buddha erano una moltitudine. Ricordiamo: *Amitabha*, certamente il buddha più venerato, ha il suo paradiso a occidente, chiamato la terra felice, *Sukhavati*. Il suo culto è antico. Il suo nome significa splendore infinito. È anche chiamato *Amitayus*, longevità infinita¹⁶. Si può ottenere di andare nel paradiso d'occidente anche solo pronunciando il nome di *Amitabha*, ed essendo suo devoto. Al momento della morte questo buddha andrà a prendere il suo fedele e lo porterà nella sua terra, dove vivrà felice fino al nirvana. In tale luogo vi sono ogni sorta di gioie, esclusione fatta solo per i piaceri grossolani e materiali.

Gli assistenti di *Amitabha* sono i Bodhisattva: *Avalokitesvara* e *Mahastharnaprapta*.

¹⁶ Da uomo sarebbe stato il monaco *Dharmakara* e allora avrebbe fatto un voto, che poggia sulla possibilità di trasferire ad altri i propri meriti: una volta divenuto buddha avrebbe voluto un paradiso dove, in forza dei suoi meriti, coloro che vi avrebbero dimorato sarebbero vissuti in uno stato di grande beatitudine. Gli abitanti sono immortali.



SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Aksobhya, colui che è inattaccabile, ha il suo paradiso chiamato piacere superiore, *Abhirari*, nella regione orientale. *Aksobhya* vorrebbe essere l'ipostasi di *Sakyamuni* quando egli di fronte alle tentazioni del dio della morte e del piacere Mara e delle sue figlie e schiere, rimase fermo senza scomporsi, inattaccabile

E posto sempre nel paradiso orientale un altro buddha, che talvolta sostituisce *Aksobhya*, il maestro delle medicine o dei rimedi: *Bhaisajyaguru*. Coloro che ascoltano il suo nome possono guarire da tutti i mali. Anche in questo caso ci si può rifare al *Buddha Sakyamuni* che era considerato il medico per eccellenza¹⁷.

Anche le divinità hindu trovano il loro posto in questo pantheon anche se sono considerate inferiori al Buddha e al suo seguito.

¹⁷ Il numero dei Buddha e dei Bodhisattva andrà sempre crescendo e si complicherà nel tantrismo con l'introduzione di divinità femminili che dapprima rappresentano la *prajnaparamita* e poi vengono concepite, sullo stile delle divinità hindu, come compagne dei buddha e dei Bodhisattva.