

BUDDHISMO

Buddhismo è una filosofia? È una religione? È una psicologia? È una scienza spirituale? È una morale pratica? È una mistica?

Siddharta, di cognome Gotama, fa l'importante esperienza di illuminazione sulle cause e il rimedio della sofferenza. Egli nacque verso il 566 AC a Lumbini, Nepal vicino al confine nord dell'India. Il padre Suddho Dhana era re (capo clan). Siddharta a 19 anni sposò Yasodhara. Ebbe un figlio. Il giovane principe incontrò quattro tipiche esperienze di sofferenza: un vecchio, un malato, un cadavere, un mendicante. A 29 anni Siddharta abbandona il mondo e si ritira a meditare sul significato della sofferenza e il metodo per guarirla. A Buddhagaya (200 Km a nord di Benares) Siddharta ha una intensa illuminazione e la espone più tardi in un villaggio a 10 Km da Benares, Sarnath. La parola Buddha è un aggettivo, significa illuminato cioè uno che ha capito.

Buddha non intende inventare una religione ma intende portare alla luce verità naturali che esistono in forza di se stesse indipendentemente dal fatto che sia stato lui a scoprirle.

Buddha non pretende di essere un salvatore ma solo una guida che indica la strada della liberazione dalla sofferenza. Buddha morì all'età di 80 anni a Kushinara dicendo: *"tutte le cose composte sono destinate a disintegrarsi! Praticate con diligenza la vostra propria salvezza"*.

Il centro della illuminazione sono le quattro nobili verità descritte col metodo dei medici del suo tempo, diagnosi, prognosi e terapia:

1. C'è sofferenza (Dukkha);
2. Causa della sofferenza è l'attaccamento;
3. La cessazione della sofferenza o guarigione è il nirvana;
4. Il metodo per guarire o terapia è la meditazione;

Secondo il Buddhismo la sofferenza è un fatto naturale e universale. Tutto è insoddisfacente (dukkha), inconsistente (anatta), impermanente (anittia); queste tre qualità sono presenti in ogni forma di vita. La parola dukkha comprende tante sfumature di significato: dolore, sofferenza, insoddisfazione...

La causa della sofferenza sono i desideri o il loro opposto, le avversioni. Desideri di ciò che piace e avversioni di ciò che non piace sono un gioco di illusioni che buddhisticamente si chiama ignoranza. La medicina della sofferenza consiste nel **vuotare i desideri = nirvana**, la pace del vuoto, lo spegnimento...

Il metodo per raggiungere il vuoto mentale è la meditazione codificata nel cammino delle otto qualità:

1. Retta illuminazione, è la visione intuitiva;
2. Retta sapienza è la consapevolezza delle quattro nobili verità.

Dopo la sezione mentale viene quella morale:

3. Retta parola;
4. Retta azione;
5. Retto comportamento di vita.

L'ultima sezione riguarda la meditazione in modo specifico:

6. Retto impegno;
7. Retta attenzione (mindfulness);
8. Retta concentrazione (onepointedness).

Il vertice della meditazione è la piena consapevolezza delle quattro nobili verità che brillano nella visione intuitiva.

Il simbolo grafico della ruota con gli otto raggi riassume il messaggio di Buddha: dal vortice della periferia alla pace del centro; dalla dispersione alla concentrazione; dallo sguardo superficiale a quello illuminato. Il reale è invisibile agli occhi fisici, è necessario il **terzo occhio** della illuminazione.

Con lo sguardo illuminato puoi andare oltre il **velo di maya** = **illusione**, oltre i giochi frustranti di attrazione-repulsione, di desiderio-rifiuto. Pulisci lo specchio, quieti il lago, contempla nell'orizzonte della mente le nobili verità e assapora il vuoto...

Il Buddhismo dà molta importanza al "*karma*" come legge universale di causa ed effetto. Karma è la nostra azione. In senso morale esso è il nostro merito o la nostra colpa. Fintantoché vi sarà karma un essere nascerà e rinascerà in vari stati, in corrispondenza alle sue buone o cattive azioni. Noi chiamiamo questa esistenza continuata, nascita dopo nascita, col nome si "*samsara*".

La grande questione buddhista sta nel doppio grande silenzio su Dio e sull'anima: Dio può essere inteso come un grande vuoto, l'anima può essere intesa come vuoto (anatta). Il grande dilemma sta nel non sapere su quale testa posare la corona del nirvana. Le statue di Buddha lo ritraggono con una protuberanza sul capo, è la traduzione artistica del terzo occhio. La pace composta, meditativa delle icone di Buddha trasmigra in chi lo contempla. Il rito più ricco di messaggio consiste nel recitare l'augurio dei tre rifugi o delle tre gemme:

1. Io vado al Buddha come a un rifugio;
2. Io vado al Dharma come a un rifugio;
3. Io vado al Sangha come a un rifugio.

Dharma indica la costituzione naturale del mondo che è insoddisfacente, inconsistente e impermanente. Ciò fa parte della purezza dell'essere. C'è chi coglie la differenza tra "*tutto è dolore e c'è dolore*". La tradizione antica del Buddhismo si limita alla pratica, non entra nella filosofia teoretica. Quando un uomo è colpito da una freccia non si perde tempo a filosofare ma si cerca di salvarlo subito.

C'è un altro confronto problematico: l'uomo è soltanto una combinazione continuamente cangiante, di forze, di energie mentali e fisiche che si possono dividere in cinque aggregati: 1. materia (rupa); 2. sensazione (vedana); 3. percezione (sanna); 4. formazione mentale (samkhara); 5. coscienza (vinnana). Daltra parte il Buddhismo sviluppa la benevolenza universale per tutto, per tutti: *che tutti gli esseri senzienti, respiranti, siano liberati dalla sofferenza!* Dove poggiare la solidarietà cosmica, la partecipazione mistica, il rispetto per ogni forma di vita?

Tantissimi istanti indipendenti danno apparenza di continuità. Ogni istante nasce e muore, esiste solo l'impermanente. L'uomo non ha un "io", ma tutto è fenomeno fuggevole che rimanda oltre....

Alcuni filosofi trovano analogie con J.S. Sartre, *L'essere e il nulla*.

Nel dialogo interculturale c'è un notevole interesse al Buddhismo come una grande psicoterapia per le sofferenze mentali. C'è un grande interesse per l'arte di meditare che trova una espressione bella nel metodo "*Vipassana*". C'è il Buddhismo antico: Theravada o Hinayana. C'è il Buddhismo più recente: Mahayana (Grande veicolo) e sembra esserci un Buddhismo occidentale che sta costruendosi con una identità nuova.