

WALPOLA RAHULA

L'insegnamento del Buddha

*In appendice: «Buddhismo
in Occidente - Buddhismo in Italia»
di Maria Angela Falà*

Edizioni  PARAMITA

Copertina: *Il Buddha stante (particolare). Pietra, intorno al sec. VI.
Da Mathurā (Uttar Pradesh, India) - Indian Museum di Calcutta ©.*

Traduzione di Maria Angela Falà

Titolo originale: *What the Buddha taught*
(The Gordon Fraser Gallery Ltd., London and Bedford)
© W. Rahula, 1959.
© Edizioni Paramita, 1984.
Seconda edizione, 1994.
Ristampa, 1996

A MANI

Sabbadāṃ dhammadānaṃ jināti

'Il dono della Verità supera tutti gli altri doni'

NOTE SULLA PRONUNCIA

La trascrizione delle parole sanscrite e pāli adotta i segni diacritici convenzionali; per la pronuncia quindi abbiamo:

a con un suono molto breve, *ā*, *ī*, *ū* sono vocali con una pronuncia più lunga; *e* ed *o* sono sempre lunghe, salvo quando in pāli sono seguite da due consonanti come *mettā* e *bojjanga*;

k e *g* hanno sempre suono duro (chiesa, ghianda): *kilesa* = chilesa, *giri* = ghiri;

c ha sempre suono dolce (ciliegia): *cakka* = ciakka;

j è come la *g* italiana dolce (gioco): *jāti* = giāti;

ṅ, *ṭ* e *ḍ* hanno suono 'cerebrale' ossia si pronunciano con la punta della lingua rivolta verso il palato;

ṇ è una nasale gutturale come in 'angheria';

ñ ha un suono simile a *gn* di 'gnomo': *ñāṇa* = gnāṇa;

m̐ indica una nasalizzazione della vocale precedente come il francese *bon*;

r̐ è vocalica, si fa seguire nella pronuncia da una brevissima *i*;

s è sempre sorda; *ś* e *ṣ* hanno la pronuncia come *sc* (scena): *śraddha* = scraddha;

ph, *bh*, *th*, *dh* e *kh* sono le rispettive consonanti seguite da una lieve aspirazione (*ph* non si legge come una *f* ma come *p + h*);

y è una semivocale come la *i* di jato, iena.

L'accento cade sulla penultima sillaba se questa è lunga o se la parola è di due sillabe; sulla terzultima, se la penultima è breve.

È lunga una sillaba contenente vocali lunghe o dittonghi o se è seguita da più consonanti: *bhāvanā* = bhāvana; *nirvāṇa* = nirvāna; *passaddhi* = passáddhi).

Colgo qui l'occasione per ringraziare tutti quelli che mi hanno aiutato in questa opera di traduzione e particolarmente Amadeo Solé-Leris per i suoi suggerimenti e la lettura attenta del manoscritto; Vincenzo Piga che ha facilitato, con il suo personale interessamento, la pubblicazione di quest'opera; Luigi Turinese per la continua lettura e commento del manoscritto e Carlo Di Folca per la correzione delle bozze. A tutti i lettori auguro di poter conoscere attraverso questo piccolo libro un po' di quella luce che il Dharma del Buddha ha mostrato e mostra ancora a migliaia di uomini in tutto il mondo.

M.A.F.

PREFAZIONE DELL'AUTORE

ALL'EDIZIONE ITALIANA

Questo piccolo libro, L'insegnamento del Buddha, è stato originalmente scritto in inglese e pubblicato per la prima volta in Inghilterra nel 1959. In seguito è stato tradotto in molte lingue: francese, tedesco, spagnolo, singalese, cinese, birmano e thailandese. Ci sono state anche molte edizioni nei vari paesi, negli Stati Uniti siamo oggi alla quindicesima ristampa.

La popolarità di questo libro, io credo, è dovuta al fatto che è stato scritto appassionatamente, imparzialmente, in uno stile semplice e non tecnico, per esporre i fondamentali insegnamenti del Buddha accettati unanimemente, sia dai Theravāda che dai Mahāyāna. Il suo scopo è solo quello di porre gli insegnamenti del Buddha, quali li troviamo nei primi ricordi disponibili tratti dal Canone, davanti a chi desidera conoscerli, qualunque sia la religione da lui professata. Non c'è la più pallida idea di convertire chicchessia al buddhismo.

Alcuni occidentali dicono che è difficile comprendere appieno il buddhismo perché è una religione orientale. Se si vogliono confinare le religioni in aree geografiche, allora tutte le religioni sono orientali. Non esiste nessuna religione occidentale. Gesù Cristo non era europeo, né un occidentale, era un orientale. Quindi, di fatto, il cristianesimo è una religione orientale. E così lo sono l'induismo, il buddhismo, il giudaismo, il taoismo, lo shintoismo, l'islam, ecc.. Ma dal punto di vista della moralità, spiritualità, realtà, le religioni non sono né occidentali né orientali, sono universali, non hanno frontiere geografiche.

Il buddhismo non è una religione etnica. Va oltre le barriere geografiche, regionali, nazionali e culturali. Si è diffuso in tutta l'Asia e più in là, adattandosi alle diverse culture nazionali dei vari paesi e dando anche il suo contributo per arricchire quelle culture. Allo stesso modo può adattarsi in Occidente alle differenti culture nazio-

nali, particolarmente alla cultura italiana caratterizzata dai valori umanistici del Rinascimento e dai valori religiosi del Cattolicesimo. Così, la diffusione del Dhamma, l'insegnamento del Buddha, può fornire un fruttuoso, significativo e costruttivo contributo al dialogo interreligioso e a quelle fiorenti esperienze spirituali che hanno un particolare riferimento al mondo odierno, per promuovere la pace nel mondo.

L'insegnamento del Buddha non è, al contrario della filosofia occidentale, un campo di puro studio o di mere discussioni e soddisfazioni intellettuali. È un Modo di Vivere, da seguire e praticare. Eccovi una piccola storia: Una volta un grande imperatore cinese andò a far visita a un famoso monaco buddhista e gli chiese di dirgli in poche parole l'essenza dell'insegnamento del Buddha. Il monaco rispose: «Non fare il male, fare il bene e purificarsi la mente». Sconcertato da questa risposta, semplice, piana e chiara, l'imperatore fece notare: «Venerabile signore, anche un bambino di sei anni può comprenderlo». «Sì, vostra maestà imperiale, aggiunse il vecchio saggio; ma anche un uomo di sessant'anni troverà difficile seguirlo e praticarlo!».

Della introduzione che ho fatto alla prima edizione inglese, circa ventisei anni fa, non c'è nulla da cambiare (eccetto una cosa di minor importanza: il fatto che Chittagong non è più nel Pakistan Orientale, ma nel nuovo Bangla Desh). Potrebbe essere utile anche al lettore italiano seguire, nel leggere questo libro, le istruzioni che ho dato in quella introduzione.

Auguro di cuore ogni successo per questa edizione italiana.

Colombo, febbraio 1984

WALPOLA RAHULA

PREFAZIONE

Ecco qui una esposizione del buddhismo concepita con uno spirito decisamente moderno da uno dei più qualificati ed illuminati rappresentanti di questa religione. Il Reverendo Rahula ha ricevuto l'educazione tradizionale di un monaco buddhista di Sri Lanka (Ceylon) e ha rivestito importanti incarichi in uno dei principali istituti monastici dell'isola (Pirivena), in cui la Legge del Buddha è fiorita sin dai tempi di Asoka ed ha conservato fino ai nostri giorni tutta la sua vitalità. Così cresciuto nell'antica tradizione, ha deciso, in tempi come i nostri in cui le tradizioni sono messe in discussione, di misurarsi con lo spirito e i metodi del sapere scientifico internazionale. Si è iscritto all'Università di Ceylon e, dopo aver conseguito il primo diploma, è diventato Dottore in Filosofia con una tesi molto erudita sulla Storia del buddhismo a Ceylon. Lavorando con eminenti professori all'Università di Calcutta, è venuto in contatto con i seguaci del Grande Veicolo (Mahāyāna), quella forma di buddhismo che si pratica dal Tibet all'Estremo Oriente, ed è stato suo desiderio iniziare lo studio dei testi tibetani e cinesi per ampliare il suo ecumenismo e ci ha fatto l'onore di venire all'Università di Parigi (Sorbona) per preparare uno studio su Asanga, il famoso filosofo del Mahāyāna, i cui lavori più importanti sono stati perduti nell'originale sanscrito, mentre ci rimangono le traduzioni tibetane e cinesi. Sono ormai otto anni che Rahula è tra noi, vestendo il suo abito giallo, respirando l'aria dell'Occidente, cercando forse nei nostri vecchi specchi appannati un riflesso della sua religione.

Questo libro, che mi ha gentilmente chiesto di presentare al pubblico occidentale, è un'esposizione luminosa e accessibile a tutti dei principi fondamentali della dottrina buddhista come li troviamo nei testi più antichi, che sono denominati 'La Tradizione' (*Āgama*) in sanscrito e 'Il Canone' (*Nikāya*) in pāli, a cui il Reverendo Rahula, che ne possiede una conoscenza incomparabile, si riferisce costantemente e pressoché esclusivamente. L'autorità di questi testi è riconosciuta

unanimemente da tutte le scuole buddhiste, che sono state e sono numerose, ma che non se ne sono mai allontanate se non con l'intenzione di interpretarne meglio lo spirito al di là della lettera. L'interpretazione può certamente aver variato nel corso dell'espansione del buddhismo attraverso i millenni e la Legge ha assunto più di un aspetto. Ma questo buddhismo - umanistico, razionale, socratico in qualche aspetto, evangelico in qualche altro, o ancora quasi scientifico - trova il suo sostegno in un gran numero di autentiche testimonianze scritte, che il Reverendo Rahula ha lasciato parlare da sé.

Le spiegazioni che aggiunge a queste citazioni, sempre scrupolosamente esatte, sono chiare, semplici, dirette ed esenti da ogni pedanteria. Alcune di esse potrebbero essere discutibili, come quando vuole trovare delle fonti pāli tutte le dottrine del Grande Veicolo; ma la sua familiarità con queste fonti gli permette di gettare nuova luce su di esse. Egli si indirizza all'uomo moderno, ma evita di insistere sulle comparazioni, appena suggerite qua e là, che potrebbero essere fatte con correnti di pensiero del mondo contemporaneo: socialismo, ateismo, esistenzialismo, psicoanalisi. Lasciamo al lettore giudicare l'attualità, le possibilità di adattamento di una dottrina che in questo lavoro di un autentico studioso è presentato nella sua primitiva ricchezza.

Parigi, maggio 1958

PAUL DEMIEVILLE

Membro dell'Istitut de France

Professore al College de France

Direttore degli Studi Buddhisti all'École

des Hautes Études di Parigi

INTRODUZIONE

Stiamo assistendo in tutto il mondo alla crescita di un grande interesse per il buddhismo. Sono nate numerose associazioni, gruppi di studio e sono apparsi molti libri dedicati all'insegnamento del Buddha. Tuttavia con dispiacere si deve notare che la maggior parte di questi sono opera di autori spesso non completamente competenti, che, avvicinandosi a questo argomento con dei pregiudizi, sono condotti a dare delle interpretazioni false o delle esposizioni non fedeli. Un professore di religioni comparate, che recentemente ha scritto un libro sul buddhismo, non sapeva neanche che Ananda, il devoto discepolo del Buddha, era un bhikkhu (monaco) e pensava invece che fosse un laico. Il lettore può ben immaginare che tipo di conoscenza del buddhismo possa sorgere dalla lettura dell'insieme di queste opere.

In questo mio piccolo libro ho cercato di rivolgermi prima di tutto al lettore colto che, pur non avendo una conoscenza specifica di questo argomento, sia desideroso di conoscere quello che il Buddha ha realmente insegnato. È per lui che mi sono sforzato di dare brevemente e nel modo più semplice e diretto possibile un'esposizione fedele ed esatta delle stesse parole del Buddha, come sono riportate nel Tipitaka, la raccolta dei testi in pāli, che gli studiosi considerano unanimemente come le memorie più antiche dell'insegnamento del Buddha. La documentazione utilizzata e le citazioni sono state tratte direttamente da questi testi originali. Solo in qualche caso mi sono riferito a scritti più tardi.

Ho anche pensato a quel lettore che, avendo già una certa conoscenza dell'insegnamento del Buddha, volesse approfondirla; a tale scopo ho provveduto a fornire non solo l'equivalente pāli della

maggior parte delle parole chiave, ma anche i riferimenti ai testi originali nelle note a piè di pagina e una bibliografia.

Ho incontrato diverse difficoltà: ho tentato di evitare sia un eccesso di tecnicismo che un eccesso di volgarizzazione nel presentare al lettore occidentale di oggi un'esposizione comprensibile a da cui possa trarre profitto, senza tuttavia sacrificare nulla né della forma né del contenuto dei discorsi del Buddha. Mentre scrivevo questo libro, i testi antichi erano continuamente nella mia mente ed ho deliberatamente conservato i sinonimi e le ripetizioni che caratterizzano il discorrere del Buddha, così come ci è pervenuto attraverso la tradizione orale. Il lettore avrà così un'idea della forma impiegata dal Maestro. Ho cercato di essere il più vicino possibile all'originale, sforzandomi di rendere la mia traduzione facile e leggibile.

Ma c'è un punto oltre il quale si rischia di perdere, nella ricerca della semplicità, quel senso particolare che il Buddha voleva sviluppare. Conformandomi al titolo di questo libro, L'insegnamento del Buddha, ho sentito che sarebbe stato un errore non riportare diligentemente le parole del Buddha ed anche le figure che utilizzava, per presentarne una versione di più facile comprensione a rischio di deformarne il senso.

In questo libro ho discusso di quasi tutto quello che è comunemente accettato come insegnamento essenziale e fondamentale del Buddha. Sono le dottrine delle Quattro Nobili Verità, del Nobile Ottuplice Sentiero, dei Cinque Aggregati, del Karma, della Rinascita, della Produzione Condizionata (Paticcasamuppāda), la dottrina del 'Non Sé' (Anattā) e quella del Satipaṭṭhāna (i Fondamenti della Consapevolezza). Si incontrano naturalmente nella trattazione delle espressioni non familiari per il lettore occidentale. Gli chiederei, se l'argomento gli interessa, di leggere subito il capitolo iniziale, di passare poi ai capitoli V, VII e VIII, ritornando ai capitoli II, III, IV e VI, quando il senso generale gli sarà diventato più chiaro ed evidente.

Non sarebbe possibile scrivere un libro sull'insegnamento del Buddha senza trattare delle dottrine che il Theravāda e il Mahāyāna hanno accettato come fondamentali nel loro sistema di pensiero. Il

termine Theravāda (Hinayāna o 'Piccolo Veicolo' non è più impiegato negli ambienti più informati) può essere tradotto con 'Scuola degli Anziani' (thera) e Mahāyāna con 'Grande Veicolo'. Questi termini designano le due principali forme di buddhismo che si incontrano tuttora. Il Theravāda, considerato come la scuola ortodossa originale, è praticato a Sri Lanka, in Birmania, Thailandia, Cambogia, Laos, India, Chittagong (Pakistan orientale). Il Mahāyāna, che si sviluppò più tardi, è praticato negli altri paesi buddhisti: Cina, Giappone, Tibet, Corea, Mongolia, ecc.. Ci sono certe differenze tra le due scuole, principalmente per quello che concerne alcune credenze, pratiche e osservanze, ma sugli insegnamenti più importanti del Buddha, come quelli di cui trattiamo in questo libro, il Theravāda e il Mahāyāna sono d'accordo.

Non mi resta che esprimere la mia profonda gratitudine al prof. E.F.C. Ludowyk che mi ha invitato a scrivere questo libro in inglese, per tutto l'aiuto che mi ha dato, per il suo interessamento, per i suoi suggerimenti e per la lettura del manoscritto. La mia gratitudine va anche a Marianne Möhn, che ha esaminato il manoscritto e fatto preziosi suggerimenti. E, infine, il mio ringraziamento va al professore Paul Demieville, mio insegnante a Parigi, per la gentilezza di aver scritto la prefazione.

Parigi, luglio 1958

WALPOLA RAHULA

ABBREVIAZIONI

- A: *Aṅguttara-nikāya*, ed. Devamitta Thera (Colombo, 1929) e PTS ed.
- Abhisamuc: *Abhidharma-samuccaya* di Asanga ed. Pradhan (Visvabharati, santiniketan, 1950).
- D: *Dīgha-nikāya*, ed. Nānāvāsa thera (Colombo, 1929).
- DA: *Dīgha-nikāyaṭṭhakathā*, *Sumaṅgalavilāsinī* (Simon Hewavitarne Bequest Series, Colombo).
- Dhp: *Dhammapada*, ed. K. Dhammaratana Thera (Colombo, 1926).
- DhpA: *Dhammapadaṭṭhakathā* (PTS ed.).
- Dhs: *Dhammasaṅgaṇi* (PTS ed.).
- Lanka: *Lankāvatāra-sūtra*, ed. Nanjio (Kyoto, 1923).
- M: *Majjhima-nikāya* (PTS ed.).
- MA: *Majjhima-nikāyaṭṭhakathā*, *Papañcasūdani* (PTS ed.).
- Madhyakāri: *Mādhyamika-Kārikā* di Nāgārjuna, ed. L. de La Vallée Poussin (Bib. Budd. IV).
- Mh-Sūtrāṅkārā: *Mahāyāna-sūtrāṅkārā* di Asanga, ed. Sylvain Levi (Parigi, 1907).
- Mhvg: *Mahāvagga* (del Vinaya) ed. Saddhātissa Thera (Alutgama, 1922).
- PTS: Pali Text Society di Londra.
- Prmj: *Paramatthajorikā* (PTS ed.).
- S: *Samyutta-nikāya* (PTS ed.).
- Sārattha: *Sāratthappakāsinī* (PTS ed.).
- Sn: *Suttanipāta* (PTS ed.).
- Ud: *Udāna* (Colombo, 1929).
- Vibh: *Vibhaṅga* (PTS ed.).
- Vism: *Visuddhimagga* (PTS ed.).

IL BUDDHA

Il Buddha, che si chiamava Siddhatta (Siddhārtha in sanscrito) e apparteneva alla famiglia Gotama (sanc. Gautama), visse nell'India del Nord nel VI sec. a.C. Suo padre, Suddhodana, era il signore del regno dei Sākya (in una regione che corrisponde all'odierno Nepal). Sua madre era la regina Māyā. Secondo gli usi del tempo, si sposò abbastanza giovane, all'età di sedici anni, con una giovane principessa bella e affezionata di nome Yasodharā. Il giovane principe visse nel suo palazzo, avendo a disposizione ogni tipo di piacere. Ma, all'improvviso, messo di fronte alla realtà della vita e alla sofferenza dell'umanità, decise di trovare una soluzione: la via per abbandonare questa sofferenza universale. All'età di ventinove anni, subito dopo la nascita del suo unico figlio, Rāhula, lasciò il suo regno e divenne un asceta alla ricerca di una tale soluzione.

Per sei anni l'asceta Gotama vagò per la valle del Gange, incontrando famosi maestri, studiando e seguendo i loro sistemi e i loro metodi e sottomettendosi personalmente a pratiche ascetiche religiose. Tutto questo non lo soddisfece. Allora abbandonò tutte le religioni tradizionali e i loro metodi e andò per la sua strada. Fu così che una sera, seduto sotto un albero (da allora conosciuto come l'albero della Bodhi o albero Bo, l'albero della sapienza), sulla riva del fiume Neranjarā a Buddha-Gaya (vicino a Gaya, nell'odierna regione del Bihar), all'età di trentacinque anni, Gotama ottenne l'Illuminazione, dopo la quale fu noto come il Buddha, l'Illuminato.

Dopo la sua Illuminazione, Gotama, il Buddha, pronunciò il suo primo discorso a un gruppo di cinque asceti, suoi antichi

compagni, nel Parco dei Cervi a Isipatana (la moderna Sarnath), vicino a Benares. Da quel giorno, per quarantacinque anni, egli insegnò a tutti - uomini e donne di ogni classe sociale, re e contadini, brahmani e fuori casta, banchieri e mendicanti, santi e ladri - senza fare la benché minima distinzione tra di essi. Egli non accettava le differenze tra le caste e i gruppi sociali e la Via che predicò era aperta a tutti gli uomini e le donne pronti a comprenderla e seguirla. All'età di ottanta anni, il Buddha morì a Kusinārā, (nella moderna regione dell'Uttar Pradesh in India).

Al giorno d'oggi il buddhismo è praticato a Sri Lanka (Ceylon), in Birmania, Thailandia, Cambogia, Laos, Vietnam, Tibet, Cina, Giappone, Mongolia, Corea, Formosa, in alcune parti dell'India, Pakistan e Nepal e si sta diffondendo in Occidente. La popolazione buddhista nel mondo supera i 500 milioni di persone.

I

L'ATTITUDINE MENTALE BUDDHISTA

Fra i fondatori di religioni, il Buddha (sempre che sia permesso di considerarlo fondatore di una religione nel senso comune del termine) fu l'unico maestro che dichiarò di non essere altro che un semplice essere umano. Gli altri maestri erano o una divinità o una sua incarnazione o ispirati da essa. Il Buddha non solo era un essere umano: non ha mai affermato di avere ispirazioni da un dio o da un potere esterno. Considerava tutte le sue realizzazioni, i suoi conseguimenti e le sue azioni come proprie dello sforzo e dell'intelligenza dell'uomo. Un uomo e solo un uomo può diventare un Buddha. Ogni uomo ha dentro di sé la potenzialità di diventare un Buddha, solo che lo voglia e si sforzi. Possiamo definire il Buddha come un uomo per eccellenza. Era così perfetto nel suo 'essere uomo' che in seguito fu visto dalla religione popolare quasi come 'sovrumano'.

La posizione dell'uomo, secondo il buddhismo, è suprema. L'uomo è padrone di se stesso e non esiste alcun essere o potere più alto che ne decida il destino.

«Ognuno è il rifugio di se stesso, chi altro potrebbe essere il rifugio?»¹ disse il Buddha. Egli ammonì i suoi discepoli di 'essere un rifugio per se stessi', e di non cercare mai aiuto da qualcun altro². Egli insegnò, incoraggiò e stimolò ogni uomo a svilupparsi da solo e a lavorare per la propria emancipazione, perché l'uomo ha il potere di liberarsi da tutti gli impedimenti per mezzo del suo sforzo personale e della sua intelligenza. Il Buddha dice: «Spetta a voi compiere il

¹ Dhp. XII 4.

² D II (Colombo, 1929), p. 62 (*Mahāparinibbāna-suttā*)

vostro lavoro, perché i *Tathāgata*³ insegnano solo la via»⁴. Se dobbiamo considerare il Buddha come un 'salvatore', lo è solo nel senso che ha scoperto e mostrato il Sentiero che conduce alla Liberazione, al *Nirvāna*. Ma noi dobbiamo percorrere il Sentiero da soli.

In base a questo principio di responsabilità personale, il Buddha lasciava libertà ai suoi discepoli. Nei *Mahāparinibbānasutta* il Buddha afferma che non ha mai pensato di controllare il *Saṅgha* (l'Ordine dei Monaci)⁵, né ha mai voluto che il *Saṅgha* dipendesse da lui. Egli disse che non c'era alcuna dottrina esoterica nel suo insegnamento, niente di nascosto nel 'pugno chiuso del maestro' (*ācariya-muttḥi*)⁶.

La libertà di pensiero permessa dal Buddha non ha eguali altrove nella storia delle religioni. Questa libertà è necessaria, perché, secondo il Buddha, l'emancipazione dell'uomo dipende dalla sua conquista della Verità e non dalla grazia benevola di un dio o da un potere esterno, come ricompensa per un obbediente comportamento.

Una volta il Buddha visitò una piccola città chiamata Kesaputta nel regno di Kosala. Gli abitanti di questa città erano chiamati Kālāma. Quando udirono che il Buddha si trovava nella loro città, i Kālāma andarono a fargli visita e gli dissero: «Signore, ci sono alcuni eremiti e *brāhmaṇa* che visitano Kesaputta. Essi spiegano e chiariscono solo le proprie dottrine, mentre disprezzano, condannano e rifiutano le dottrine degli altri. Poi vengono eremiti e altri *brāhmaṇa*, ed essi, a loro volta, spiegano e chiariscono solo le loro dottrine, mentre disprezzano, condannano e rifiutano le dottrine degli altri. Ma, da parte nostra, Signore, abbiamo sempre dubbi e perplessità su chi, tra

3 *Tathāgata* letteralmente significa «Colui che è arrivato alla Verità», o «Colui che ha scoperto la Verità». Questo termine è comunemente utilizzato dal Buddha quando si riferisce a se stesso o ai Buddha in generale.

4 Dhp. XX 4.

5 *Sangha*, lett. significa 'Comunità'. Ma nel buddhismo questo termine connota 'la Comunità dei monaci buddhisti', ossia l'Ordine monastico. *Buddha, Dhamma* (Dottrina) e *Sangha* (Ordine) sono conosciuti come *Tisarāṇa*, «i Tre Rifugi» o *Tiratana* (sanscr. *Triratna*) 'il Triplice gioiello'.

6 D II (Colombo, 1929), p. 62.

questi venerabili eremiti e *brāhmaṇa*, dice la verità o dice il falso».

Allora il Buddha diede loro questo consiglio, unico nella storia delle religioni: «Giusto, Kālāma, è giusto che voi abbiate dubbi e perplessità, perché sono dubbi relativi ad argomenti controversi. Ora, ascoltate, Kālāma, non fatevi guidare da dicerie, tradizioni o dal sentito dire. Non fatevi guidare dall'autorità dei testi religiosi, né solo dalla logica e dall'inferenza, né dalla considerazione delle apparenze, né dal piacere della speculazione, né dalla verosimiglianza, né dall'idea 'questo è il nostro maestro'. Ma, o Kālāma, quando capite da soli che certe cose non sono salutari (*akusala*), ma cattive e sbagliate, allora abbandonatele... e quando capite da soli che certe cose sono salutari (*kusala*) e buone, allora accettatele e seguitele»⁷.

Il Buddha andò oltre. Disse ai *bhikkhu* (monaci) che un discepolo dovrebbe sottoporre ad esame lo stesso *Tathāgata* (Buddha) per convincersi pienamente del valore del proprio maestro⁸.

Secondo l'insegnamento del Buddha, il dubbio (*vicikicchā*) è uno dei cinque impedimenti (*nīvaraṇa*)⁹ per una chiara comprensione della Verità e per il progresso spirituale (e anzi per qualsiasi tipo di progresso). Il dubbio, tuttavia, non è un 'peccato', perché non ci sono articoli di fede nel buddhismo. Infatti nel buddhismo non c'è il 'peccato' nel senso in cui è stato inteso da alcune religioni. La radice di tutti i mali è l'ignoranza (*avijjā*) e la falsa visione (*micchā diṭṭhi*). È un fatto innegabile che per tutto il tempo in cui c'è dubbio, perplessità, esitazione, non è possibile alcun progresso. Allo stesso modo non si può negare che si deve rimanere nel dubbio, fintanto che non si raggiunga chiarezza di comprensione e di visione. Ma per un ulteriore progresso è assolutamente necessario liberarsi dal dubbio. Per liberarsi dal dubbio, bisogna vedere con chiarezza.

Non ha senso dire che non si devono avere dubbi o che bisogna credere. Appunto, la semplice affermazione 'Io credo' non significa

7 A (Colombo, 1929), p. 115.

8 *Vīmaṃsaka-sutta*, n. 47 del M.

9 I cinque impedimenti sono: (1) il desiderio dei sensi, (2) la cattiva volontà, (3) il torpore e il languore fisico e mentale, (4) l'agitazione e l'ansia, (5) il dubbio.

raggiungere la comprensione e la consapevolezza. Quando uno studente è impegnato a risolvere un problema di matematica, arriva ad un punto oltre il quale non sa come procedere e in cui è in dubbio e ha delle perplessità. Finché ha un dubbio non può procedere. Se vuole procedere, deve risolvere questo dubbio. E ci sono diversi modi per risolverlo. Il solo dire 'Io credo' o 'Io non ho dubbi' certamente non risolverà il problema. Lo sforzarsi di credere e di accettare una cosa senza comprenderla, è un atteggiamento politico e non spirituale o intellettuale.

Il Buddha era sempre molto disponibile a risolvere i dubbi; persino pochi minuti prima di morire chiese molte volte ai suoi discepoli di porgli delle domande, nel caso che avessero avuto dei dubbi sul suo insegnamento, per non dispiacersi più tardi di non poter chiarire quei dubbi. Ma i discepoli rimasero in silenzio. Quello che egli disse allora fu toccante: «Se è a causa del rispetto per il Maestro che non chiedete, allora uno di voi informi il suo amico (ovvero: che uno dica il suo dubbio all'amico, cosicché, questi possa porre la questione a nome dell'altro)»¹⁰.

Non solo la libertà di pensiero ma anche la tolleranza permessa dal Buddha colpisce lo studioso di storia delle religioni. Una volta a Nālandā un eminente e ricco capo famiglia di nome Upāli, noto discepolo laico di Nigaṅṭha Nātaputta (Jaina Mahāvīra), fu espressamente inviato da Mahāvīra in persona per incontrare il Buddha e sconfiggerlo in una discussione su certi punti della teoria del Karma, su cui il Buddha aveva opinioni diverse da quelle di Mahāvīra¹¹.

Contrariamente ad ogni aspettativa, Upāli, alla fine della discussione, fu convinto che le opinioni del Buddha erano giuste e che quelle del suo maestro erano errate. Così pregò il Buddha di accettarlo come discepolo laico (*Upāsaka*). Il Buddha allora gli chiese di riconsiderare bene la questione e di non avere fretta, perché «il considerare le cose con attenzione è cosa buona per gli uomini rinomati come lui».

¹⁰ D II (Colombo, 1929), p. 95; A (Colombo), p. 239.

¹¹ Mahāvīra, fondatore del giainismo, era un contemporaneo del Buddha e probabilmente era di pochi anni più vecchio.

Quando Upāli espresse di nuovo questo suo desiderio, il Buddha lo pregò di continuare a rispettare e sostenere i suoi antichi maestri religiosi, come era solito fare¹².

Nel terzo secolo a.C. il grande imperatore buddhista dell'India Asoka, seguendo questo nobile esempio di tolleranza e comprensione, onorò e diede il suo appoggio a tutte le altre religioni del suo impero. In un suo Editto inciso su roccia, il cui originale si può leggere ancora oggi, l'imperatore dichiarò: «Non si dovrebbe onorare solo la propria religione e condannare le religioni degli altri, ma si dovrebbero onorare le religioni degli altri per questo o quel motivo. Così facendo, si aiuta la propria religione a crescere e si rende un servizio anche alle religioni degli altri. Comportandosi altrimenti, si scava la tomba alla propria religione e si danneggiano le altre. Chiunque onora la propria religione e condanna le altre, lo fa di certo per devozione alla sua religione e pensa: 'Voglio rendere gloria alla mia religione'. Ma al contrario, così facendo, danneggia la sua religione ancor più gravemente. Pertanto la concordia è cosa buona: siate tutti disponibili ad ascoltare tutto e siate aperti alle dottrine professate dagli altri»¹³.

Dovremmo qui aggiungere che questo spirito di totale comprensione dovrebbe essere oggi applicato non solo in materia di dottrine religiose, ma in ogni caso.

Questo spirito di tolleranza e comprensione è stato fin dall'inizio uno degli ideali più cari per la cultura e la civiltà buddhiste. Ecco perché la lunga storia di 2500 anni non mostra un solo esempio di persecuzione o di spargimento di sangue per convertire qualcuno o per propagandare la dottrina. Il buddhismo si è diffuso in modo pacifico per tutto il continente asiatico e oggi conta più di 500 milioni di aderenti. La violenza in qualsiasi forma, sotto qualsiasi pretesto, è assolutamente contraria all'insegnamento del Buddha.

Una domanda è stata spesso posta: il buddhismo è una religione o una filosofia? Non importa come voi lo definiate. Il buddhismo

¹² *Upāli-sutta*, n. 56 del M.

¹³ Editto su Roccia, XII.

rimane ciò che è, qualsiasi sia l'etichetta che gli potete apporre. L'etichetta è immateriale. Persino l'etichetta 'buddhismo', che noi diamo all'insegnamento del Buddha, ha scarsa importanza. Il nome che si dà non è essenziale.

«Che cosa c'è in un nome? Quella che chiamiamo rosa profumerebbe con qualsiasi altro nome».

Allo stesso modo la Verità non ha bisogno di etichette: essa non è né buddhista, né cristiana, né indù o mussulmana. Non è monopolio di nessuno. Le etichette settarie impediscono la comprensione autonoma della Verità e generano pericolosi pregiudizi nella mente degli uomini.

Questo è vero non solo in campo intellettuale e spirituale, ma anche nelle relazioni tra gli uomini. Quando, per esempio, incontriamo un uomo, non lo guardiamo come essere umano, ma gli mettiamo un'etichetta - inglese, francese, tedesco, americano o ebreo - e lo consideriamo in base a tutti i pregiudizi che nella nostra mente associamo a quell'etichetta. Quel poveretto può essere completamente privo di quegli attributi che gli abbiamo dato.

Alla gente piacciono così tanto queste etichette distintive, che si arriva al punto di metterle alle qualità umane e ai sentimenti comuni a tutti. Così si parla di diverse 'marche' di carità, per esempio la carità buddhista o la carità cristiana, e si guarda con disprezzo ad altre 'marche' di carità. Ma la carità non può essere settaria, non è né cristiana, né buddhista, né indù o mussulmana. L'amore di una madre per il figlio non è né buddhista né cristiano: è amore materno. Le qualità umane e i sentimenti come l'amore, la carità, la compassione, la tolleranza, la pazienza, l'amicizia, la vanità ecc. non hanno bisogno di etichette settarie, non appartengono ad alcuna religione particolare.

Per chi ricerca la Verità, non è importante da dove venga un'idea. L'origine e lo sviluppo di un'idea è materia per accademici. Infatti per comprendere la Verità non è neanche necessario sapere se l'insegnamento provenga dal Buddha o da qualcun altro. Ciò che è essenziale è vedere la cosa, per comprenderla. Lo illustra un racconto famoso del *Majjhima-Nikāya* (sutta n° 140).

Una volta il Buddha trascorse la notte nella capanna di un vasaio. Nella stessa capanna c'era un giovane eremita che era arrivato poco prima¹⁴. I due non si conoscevano. Il Buddha osservò l'eremita e pensò tra sé: «Questo giovane ha un modo piacevole di comportarsi. È forse opportuno che gli rivolga qualche domanda personale». Così il Buddha gli chiese: «Monaco¹⁵, in nome di chi hai abbandonato la casa? Chi è il tuo maestro? Quale dottrina ti piace?».

«Amico - rispose il giovane - c'è l'eremita Gotama, un discendente dei Sakya, che ha lasciato la famiglia dei Sakya per diventare un eremita. Ha fama di essere un *Arahant*, un Pienamente Illuminato. In nome di quel beato io sono diventato un eremita. Egli è il mio Maestro e io amo la sua Dottrina».

«Dove vive ora questo beato, *Arahant*, Pienamente Illuminato?»

«Nelle regioni del nord, amico, c'è una città chiamata Sāvatti. È là che quel Beato, *Arahant*, Pienamente Illuminato ora vive».

«Lo hai mai visto quel beato? E se lo vedessi, lo riconosceresti?»

«Non ho mai visto il Beato. Né lo riconoscerai, se lo vedessi».

Il Buddha capì che questo giovane sconosciuto aveva abbandonato la casa ed era diventato un eremita in nome suo. Ma senza rendere nota la sua identità disse: «Monaco, io ti insegnerò la Dottrina. Ascolta e stai attento. Io parlerò».

«Molto bene, amico» disse assentendo il giovane.

¹⁴ In India le capanne dei vasai sono spaziose e quiete. Nei testi pāli si accenna ad asceti ed eremiti, come anche al Buddha stesso, che passano la notte in una capanna di vasaio durante il loro girovagare.

¹⁵ È interessante notare qui che il Buddha si rivolge a questo eremita dicendogli *bhikkhu*, che è il termine usato per definire il monaco buddhista. In seguito si vedrà che non era un *bhikkhu*, né un membro dell'Ordine del Sangha perché chiese al Buddha di ammetterlo nell'Ordine. Forse al tempo del Buddha il termine '*bhikkhu*' era usato talvolta anche per gli altri asceti senza distinzione, o il Buddha non era molto rigido nell'uso del termine. *Bhikkhu* significa 'mendicante', 'uno che elemosina il cibo' e forse è stato qui usato nel senso letterale e originale del termine. Ma oggi il termine '*bhikkhu*' è usato solo per i monaci buddhisti, specialmente nei paesi di tradizione Theravāda come Sri Lanka (Ceylon), Birmania, Thailandia, Cambogia e Chittagong (Pakistan orientale).

Allora il Buddha pronunciò per questo giovane il più straordinario discorso sulla Verità (il cui nocciolo sarà dato in seguito)¹⁶.

Fu solo alla fine del discorso che il giovane eremita, che si chiamava Pukkusāti, si avvide che la persona che gli stava parlando era il Buddha in persona. Si alzò allora in piedi e si portò di fronte al Buddha, si prostrò ai suoi piedi e si scusò per averlo chiamato 'amico'¹⁷ inconsapevolmente. Poi pregò il Buddha di ordinarlo e di ammetterlo nell'Ordine del *Sangha*.

Il Buddha gli chiese se avesse già la ciotola per le elemosine e la veste. (Un bhikkhu deve avere tre vesti e la ciotola delle elemosine per mendicare il cibo). Allorché Pukkusāti rispose negativamente, il Buddha disse che i *Tathāgata* non ordinano una persona se non sono pronte le vesti e la ciotola delle elemosine. Allora Pukkusāti si mise in cammino alla ricerca di una ciotola per elemosine e delle vesti, ma per sua disgrazia fu assalito da una mucca infuriata e morì¹⁸.

In seguito, quando questa triste notizia raggiunse il Buddha, egli annunciò che Pukkusāti era un uomo saggio, che aveva visto la Verità, aveva già raggiunto il penultimo stadio sulla via del *Nirvāna* e che era rinato in uno stato in cui sarebbe diventato *Arahant*¹⁹ e si sarebbe alla

¹⁶ Nel capitolo della terza Nobile Verità, vedi p. 41.

¹⁷ Il termine usato è *Āvuso* che significa amico. È un termine rispettoso per rivolgersi a un uomo di egual grado. I discepoli però non lo usavano mai quando si rivolgevano al Buddha. Anzi usavano il termine *Bhante* che approssimativamente significa 'Signore'. Al tempo del Buddha i membri del suo Ordine di Monaci (*Sangha*) si rivolgevano l'un l'altro con l'appellativo *Āvuso*, 'Amico'. Ma prima di morire il Buddha diede ordine ai monaci più giovani di rivolgersi ai più anziani chiamandoli *Bhante*, 'Signore' o *Āyasmā* 'Venerabile'. Mentre i più anziani dovevano rivolgersi ai membri più giovani chiamandoli per nome o *Āvuso*: 'Amico. (D II Colombo, 1929, p. 95) Questa pratica è ancor oggi in uso nel *Sangha*.

¹⁸ È fatto assai noto che in India le vacche vaghino per le strade. Da questo accenno sembra che tale tradizione sia molto antica. In generale però le vacche sono docili e non selvagge o pericolose.

¹⁹ Un *arahant* è una persona che si è liberata da ogni contaminazione e impurità come il desiderio, l'odio, la cattiva volontà, l'ignoranza, l'orgoglio, la vanità ecc. Egli ha conseguito il quarto cioè il più alto e definitivo stadio nella realizzazione

fine estinto del tutto senza più ritornare in questo mondo²⁰.

Questa storia indica chiaramente che quando Pukkusāti ascoltò il Buddha e comprese il suo insegnamento, non sapeva con chi stesse parlando, né di chi fosse l'insegnamento.

Egli vide la Verità. Se la medicina è buona, la malattia viene curata. Non è necessario sapere chi l'ha preparata o da dove proviene. La maggior parte delle religioni è basata sulla fede, una fede piuttosto 'cieca', sembrerebbe. Nel buddhismo invece l'enfasi viene posta sul 'vedere', conoscere, comprendere e non sulla fede o sulla credenza. Nei testi buddhisti c'è una parola, *saddhā* (sans. *ésraddhā*), che si traduce con 'fede', quanto piuttosto è la 'confidenza' nata dalla convinzione, la 'fiducia', anche se nel buddhismo popolare e comunemente nei testi la parola *saddhā* contiene un elemento di «fede» nel senso di devozione al *Buddha*, al *Dhamma* (la Dottrina) e al *Sangha* (la Comunità dei monaci).

Secondo Asanga, il grande filosofo buddhista del IV sec. d.C., *ésraddhā* ha tre significati: 1) convinzione piena e ferma che una cosa esista; 2) gioia serena per le buone qualità; 3) aspirazione e desiderio di raggiungere qualcosa in prospettiva²¹.

Comunque venga considerata, la fede o la credenza così come è compresa dalla maggior parte delle religioni ha poco a che fare con il buddhismo²².

del *Nirvāna* ed è pieno di sapienza, compassione e di purissime e nobili qualità. Pukkusāti aveva ottenuto in quel momento solo il terzo stadio che è tecnicamente chiamato *Anāgāmi*, 'Colui che non ritorna'. Il secondo stadio è chiamato *Sakadāgāmi*, 'Colui che ritorna una volta', e il primo stadio è chiamato *Sotāpanna*, 'Colui che entra nella corrente'.

²⁰ Il *Pilgrim Kamanita* di Karl Gjellerup sembra essere stato ispirato da questa storia di Pukkusāti. [Il *Pilgrim Kamanita* è un romanzo di autore danese scritto in tedesco e pubblicato per la prima volta nel 1903, *ndr*].

²¹ *Abhisamuc*, p. 6.

²² Questo argomento è trattato in «*The Role of the Miracle in Early Pāli Literature*» di Edith Ludowyk-Gyomroi. Sfortunatamente, questa tesi di dottorato non è stata ancora pubblicata. Sullo stesso argomento si può vedere un articolo della stessa autrice in *University of Ceylon Review*, Vol. I, n. 1 (Aprile, 1943), p. 74 ss.

Il problema di dover credere nasce quando non si vede, non si vede in ogni senso della parola. Nel momento in cui si vede chiaramente, il problema di dover credere scompare. Se io ti dico che ho una gemma preziosa nascosta nel pugno chiuso della mia mano, il problema di doverci credere sorge dal momento che tu non la puoi vedere. Ma se io dischiudo il pugno e ti mostro la gemma, allora tu la vedi con i tuoi stessi occhi e il problema di doverci credere non nasce più. Così dobbiamo interpretare questa frase degli antichi testi buddhisti: «Rendersi conto, come fa uno quando vede una gemma (o un frutto di mirabolano) nel palmo della mano».

Un discepolo del Buddha di nome Musīla disse a un altro monaco: «Amico Savitṭha, senza bisogno di devozione, fede o credenza²³, senza preferenze o inclinazioni, senza seguire dicerie o la tradizione, senza considerare ragioni apparenti, senza attrazione per la filosofia, io comprendo e vedo che la cessazione del divenire è il *Nirvāna*»²⁴.

E il Buddha ha detto: «Monaci, io affermo che la distruzione delle contaminazioni e delle impurità ha (significato) per una persona che comprende e che vede, e non per una persona che non comprende e non vede»²⁵.

Il problema è sempre quello di conoscere e vedere e non quello di credere. L'insegnamento del Buddha viene qualificato come *ehi-passika*, perché invita a 'venire a vedere', non a venire a credere. Le espressioni usate ovunque nei testi buddhisti per riferirsi a persone che hanno realizzato la Verità, sono: «È sorto l'Occhio senza polvere e senza macchia della Verità (*Dhammacakkhu*)». «Egli ha visto la Verità, ha ottenuto la Verità, ha conosciuto la Verità, è penetrato nella Verità, è passato oltre il dubbio, è senza tentennamenti». «Così con retta sapienza ha visto le cose come sono (*yathā bhūtam*)»²⁶. Riferen-

²³ Qui la parola *saddhā* è usata nel suo senso popolare ordinario di 'devozione, fede, credenza'.

²⁴ S II (PTS), p. 117.

²⁵ Ibid. III; p. 152.

²⁶ Per esempio: S V (PTS), p. 423 - III p. 103 - M III (PTS) p. 19.

dosi alla sua Illuminazione, il Buddha ha detto: «L'occhio è nato, la conoscenza è nata, la sapienza è nata, la scienza è nata, la luce è nata»²⁷. Si tratta sempre di espressioni che si riferiscono al vedere per mezzo della conoscenza o della sapienza (*ñāna-dassana*) e non al credere per mezzo della fede.

Questo era ancor più apprezzato in quel tempo, in cui l'ortodossia brahmanica insisteva intollerante sul dover credere e accettare la sua tradizione e autorità come l'unica Verità, senza porre domande. Una volta un gruppo di brahmani sapienti e assai noti andò a trovare il Buddha ed ebbe una lunga discussione con lui. Uno di quel gruppo, un giovane brahmano di sedici anni, chiamato Kāpaṭhika e considerato da tutti gli altri come una mente eccezionalmente brillante, pose questo problema al Buddha²⁸:

«Venerabile Gotama, ci sono le antiche scritture sacre dei brahmani che sono state trasmesse seguendo il filo della ininterrotta tradizione orale dei testi. In base a queste, i brahmani sono giunti a una conclusione assoluta: 'Questa dottrina è la sola Verità, qualsiasi altra è falsa'. Dunque che cosa dice il venerabile Gotama di questo?»

Il Buddha chiese: «Fra i brahmani c'è qualcuno che dichiara di aver conosciuto e visto personalmente che 'Questa dottrina è la sola Verità e qualsiasi altra è falsa?'»

Il giovane brahmano fu franco e rispose di no.

«E poi, c'è qualche singolo maestro, o un maestro di maestri brahmani, indietro fino alla settima generazione, o anche uno degli autori originali di quei testi, che affermi di conoscere e vedere che: 'Questa è la sola Verità e qualsiasi altra è falsa?'»

«No».

«Allora, questa sembra una linea di uomini ciechi, ognuno dei quali si aggrappa a quello che lo precede; il primo non vede, quello di mezzo lo stesso non vede e neanche l'ultimo vede. Mi sembra che lo stato dei brahmani è simile a quello di una fila di ciechi».

²⁷ S V (PTS), p. 422.

²⁸ *Caṅkī-sutta*, n. 95 del M.

Il Buddha, quindi, diede al gruppo dei brahmani un consiglio di estrema importanza: «Non è da uomo saggio che vuole difendere (lett. proteggere) la Verità giungere alla conclusione che: 'Questa è la sola Verità e qualsiasi altra è falsa'».

Poiché il giovane brahmano gli aveva chiesto di spiegare il significato di difendere o proteggere la verità, il Buddha aggiunse: «Un uomo ha fede. Se egli dice: 'Questa è la mia fede', fin qui egli difende la verità. Ma da questo non può arrivare alla conclusione che: 'Questa è la sola Verità e qualsiasi altra è falsa'». In altre parole, un uomo può credere in ciò che gli piace e può dire: «Io credo in questo». Fino a questo punto difende la verità. Ma egli, a causa della sua fede o credenza, non deve dire che ciò in cui crede è la sola Verità e che ogni altra è falsa.

Il Buddha dice: «Essere attaccato a una cosa (a un certo punto di vista) e disprezzare le altre (gli altri punti di vista), questo l'uomo saggio chiama legame che ingabbia»²⁹.

Una volta il Buddha spiegò la dottrina di causa ed effetto³⁰ ai suoi discepoli ed essi dissero di averla vista e compresa chiaramente. Allora il Buddha disse: «Bhikkhu, persino in merito a questa visione, così pura e chiara, se vi ci attaccate, non comprendete che l'insegnamento è simile a una zattera utile per attraversare il fiume e non come oggetto posseduto»³¹.

Il Buddha spiega in altra circostanza questa famosa similitudine in cui il suo insegnamento è paragonato a una zattera utile per attraversare l'acqua e da non trasportarsi poi sulle spalle: «Bhikkhu, un uomo sta compiendo un viaggio. Arriva davanti a una vasta distesa d'acqua. Dalla sua parte la riva è pericolosa mentre dall'altra è sicura e senza pericolo. Nessuna barca però va verso l'altra riva, che è sicura e senza pericolo, né c'è un ponte per attraversare l'acqua. Egli allora pensa tra sé e sé: 'Questa distesa d'acqua è vasta e la riva da questa parte è piena

²⁹ Sn (PTS), p. 151 (v. 798).

³⁰ Nel *Mahātanhasāṅkhaya-sutta*, n. 38 del M.

³¹ M I (PTS), p. 260.

di pericoli, dall'altra parte invece è sicura e senza pericolo. Nessuna barca va verso l'altra riva e non c'è un ponte per attraversare l'acqua. Sarebbe quindi opportuno che raccogliessi erba, legno, rami e foglie per farne una zattera e che per mezzo di questa zattera attraversassi l'acqua per raggiungere l'altra riva, al sicuro, usando mani e piedi come remi'. Ed ecco che quell'uomo, bhikkhu, raccoglie erba, legno, rami e foglie e costruisce una zattera e con questa zattera attraversa l'acqua fino all'altra riva, al sicuro, usando mani e piedi come remi. Raggiunta l'altra riva, egli pensa: 'Questa zattera mi è stata di grande aiuto. Grazie ad essa ho attraversato l'acqua fino a questa riva per essere al sicuro, usando mani e piedi come remi. Sarebbe bene che io portassi questa zattera sulla testa o sulla schiena ovunque vada'.

«Che cosa pensate, bhikkhu, se egli agisse in questo modo, agirebbe bene riguardo alla zattera?» «No, signore.» «In quale modo allora egli agirebbe bene per quel che concerne la zattera? Dopo aver attraversato ed essere andato dall'altra parte, supponete che quell'uomo pensi: 'Questa zattera mi è stata di grande aiuto. Per merito suo ho raggiunto senza pericolo questa riva, usando mani e piedi come remi. Sarebbe bene che io tirassi a secco questa zattera sulla riva o che, pur lasciandola in acqua, la legassi e poi continuassi per la mia strada, quale essa sia'. Se si comportasse in questo modo, quell'uomo agirebbe bene riguardo a quella zattera.

«Allo stesso modo, bhikkhu, ho insegnato che la dottrina è simile a una zattera. Serve per attraversare e non per trasportarsela sulle spalle (lett. per prenderla). Voi, bhikkhu, che comprendete che l'insegnamento è simile a una zattera, voi dovrete abbandonare persino le cose (*dhamma*) buone e quanto più ancora dovrete abbandonare le cattive (*adhamma*)»³².

Da questa parabola è chiaro che l'insegnamento del Buddha si propone di condurre l'uomo alla sicurezza, alla pace, alla tranquillità,

³² M I (PTS), pp. 134-135. *Dhamma* qui, secondo il commento, significa sia i più alti conseguimenti spirituali, come anche le pure visioni e le idee. Ma anche l'attaccamento a queste, per quanto alte e pure possano essere, dovrebbe essere abbandonato; quanto di più allora ci si dovrebbe staccare dalle cose malefiche e cattive. MA II (PTS), p. 109.

alla felicità, al conseguimento del *Nirvāna*. Tutta la dottrina insegnata dal Buddha conduce a questo fine. Egli non ha detto cose solo per soddisfare la curiosità intellettuale. Fu maestro pratico e insegnò solo quelle cose che portano pace e felicità all'uomo.

Una volta il Buddha si trovava in una foresta di alberi *śimsapā* a Kosambi (vicino ad Allahabad). Prese alcune foglie in mano e chiese ai discepoli: «Che cosa pensate, bhikkhu? Quali sono di più? Queste poche foglie nella mia mano o quelle nella foresta qui intorno?»

«Signore, poche sono le foglie nella mano del Beato, in verità le foglie di *śimsapā* qui intorno sono molto più numerose».

«Proprio così, bhikkhu, di quanto ho conosciuto vi ho detto solo una parte; quello che non vi ho detto è molto di più. E perché non ve l'ho detto? Perché non è utile... e non conduce al *Nirvāna*. Ecco perché non vi ho detto le altre cose»³³.

Riteniamo futile indagare su ciò che il Buddha conobbe e non ha detto, come invece cercano di fare senza successo alcuni studiosi. Il Buddha non era interessato a discutere superflue questioni metafisiche che sono di carattere puramente speculativo e creano problemi immaginari. Egli le considera una 'landa desolata di opinioni'. Sembra che alcuni suoi discepoli non apprezzassero questo suo comportamento. Abbiamo l'esempio di uno di questi, di nome *Māluṅkyaputta*, che pose al Buddha dieci domande classiche e famose su problemi metafisici e pretese delle risposte³⁴.

Un giorno *Māluṅkyaputta*, alzatosi dalla sua meditazione pomeridiana, andò dal Buddha, lo salutò, si sedette al suo fianco e disse: «Signore, mentre ero tutto solo in meditazione, mi è venuto questo pensiero: ci sono dei problemi non spiegati, messi da parte e respinti dal Beato. E per la precisione: l'universo è eterno o non è eterno; l'universo è finito o infinito; l'anima è la stessa cosa che il corpo o l'anima è una cosa e il corpo un'altra; il *tathāgata* esiste dopo la morte o non esiste dopo la morte, o allo stesso tempo esiste e non esiste, o allo stesso tempo non esiste e né non esiste? Il Beato non mi ha risolto

³³ S V (PTS), p. 437.

³⁴ *Cūḷa-Māluṅkyasutta*, n. 63 del M.

questi problemi. Questo comportamento non mi piace, non lo apprezzo. Andrò dal Beato e gli porrò queste domande. Se il Beato me le spiegherà, allora continuerò a seguire la vita santa sotto di lui. Se non me le spiegherà, io lascerò l'Ordine e me ne andrò via. Se il Beato sa che l'universo è eterno, me lo spieghi. Se il Beato non sa se l'universo sia eterno o no ecc., allora per una persona che non sa è onesto dire 'Io non so, io non vedo'».

La risposta del Buddha a *Māluṅkyaputta* farebbe del bene a molti milioni di uomini di oggi che perdono tempo prezioso su questi problemi metafisici, causandosi, senza necessità, agitazioni mentali: «Ti ho mai detto, *Māluṅkyaputta*, 'Vieni *Māluṅkyaputta*, conduci la vita santa sotto di me, io ti spiegherò questi problemi?'»

«No, signore».

«Anche ora, *Māluṅkyaputta*, io non ti dico 'Vieni e conduci la vita santa sotto di me, io ti spiegherò questi problemi'. Se le cose stanno così, o sciocco, chi rifiuta e chi è rifiutato?»³⁵

«*Māluṅkyaputta*, se qualcuno dice: 'Io condurrò la vita santa sotto la guida del Beato finché egli non spiega questi problemi', quello può morire senza aver ricevuto una risposta in merito a questi problemi da parte del *Tathāgata*. Supponi, *Māluṅkyaputta*, che un uomo sia ferito da una freccia avvelenata e che i suoi amici e parenti lo portino da un chirurgo. Supponi che l'uomo dica: 'Io non voglio che mi si tolga questa freccia finché non so chi mi ha colpito, se è uno *Khattiya* (della casta dei guerrieri) o un *Brāhmaṇa* (della casta sacerdotale) o un *Vessa* (della casta dei commercianti e degli agricoltori) o uno *Sudda* (della casta dei manovali); quale è il suo nome e quello della famiglia; se è alto, basso o di statura media; se la sua carnagione è nera, bruna o dorata; da quale villaggio, paese o città egli proviene. Io non voglio che mi si tolga questa freccia finché non conosco il tipo di arco con cui quello ha tirato, il tipo della corda dell'arco usato, il tipo della freccia e di quale materiale è stata fatta la punta della freccia'. *Māluṅkyaputta*, quell'uomo morirebbe prima di conoscere qualcuna di queste cose.

³⁵ Cioè entrambi sono liberi e l'uno non ha obblighi verso l'altro.

Proprio così, Māluṅkyaputta, se uno dice: 'Io non seguirò la vita santa sotto il Beato finché egli non risponde a queste domande (se l'universo è eterno o no ecc.), quello morirebbe senza che queste domande abbiano ricevuto risposta dal *Tathāgata*».

Allora il Buddha spiegò a Māluṅkyaputta che la vita santa non dipende da queste risposte. Qualsiasi opinione si abbia su questi problemi, esistono comunque la nascita, la vecchiaia, il decadimento, la morte, la sofferenza, il lamento, il dolore, l'afflizione, l'angoscia. «La cessazione delle quali (ossia il *Nirvāna*) io proclamo in questa stessa vita. Quindi, Māluṅkyaputta, tieni a mente quello che ho spiegato perché l'ho spiegato e quello che non ho spiegato perché non l'ho spiegato. Quali sono le cose che non ho spiegato? Se l'universo è eterno o no, ecc. (quelle 10 opinioni), io non l'ho spiegato. Perché, Māluṅkyaputta, non l'ho spiegato? Perché è inutile, non è connesso con la vita santa e spirituale, non conduce all'avversione, al distacco, alla cessazione, alla tranquillità, alla penetrazione profonda, alla piena realizzazione, al *Nirvāna*. Ecco perché non te ne ho parlato.

«E che cosa ho spiegato, Māluṅkyaputta? Io ho spiegato il *dukkha* (sofferenza), il sorgere del *dukkha*, la cessazione del *dukkha*, e la via che porta alla cessazione del *dukkha*³⁶. Perché, Māluṅkyaputta, li ho spiegati? Perché è utile, è fondamentale connesso con la vita santa e spirituale, conduce all'equanimità, al distacco, alla cessazione, alla tranquillità, alla penetrazione profonda, alla piena realizzazione, al *Nirvāna*. Perciò li ho spiegati»³⁷.

Possiamo dunque esporre le Quattro Nobili Verità, che il Buddha ha detto a Māluṅkyaputta di avere spiegato.

³⁶ Le Quattro Nobili Verità sono illustrate nei quattro capitoli seguenti.

³⁷ Sembra che questo consiglio del Buddha abbia avuto l'effetto desiderato su Māluṅkyaputta, perché altrove viene riportato che quest'ultimo ritornò dal Buddha per avere delle istruzioni seguendo le quali divenne un *Arahant*. A (Colombo, 1929), pp. 345-346; S IV (PTS), p. 72 ss.

II LA PRIMA NOBILE VERITÀ

Il cuore dell'insegnamento del Buddha si trova nelle Quattro Nobili Verità (*Cattāri Ariyasaccāni*), che egli ha esposto nel suo primo discorso³⁸ fatto ai suoi antichi compagni, cinque asceti, a Isipatana, (la moderna Sarnath) vicino Benares. In questo discorso, come lo troviamo nei testi originali, le quattro Verità vengono esposte succintamente. Ma ci sono innumerevoli luoghi nelle prime scritture buddhiste in cui esse sono spiegate più volte, con maggiori dettagli e in modi differenti. Se studiamo le Quattro Nobili Verità con l'aiuto di questi riferimenti e spiegazioni, otteniamo un resoconto accurato e bene esposto degli insegnamenti essenziali del Buddha secondo i testi più antichi.

Le Quattro Nobili Verità sono:

1. *Dukkha*³⁹
2. *Samudaya*, il sorgere o l'origine di *dukkha*,
3. *Nirodha*, la cessazione di *dukkha*,
4. *Magga*, il sentiero che conduce alla cessazione di *dukkha*.

La Prima Nobile Verità (*Dukkha-ariyasacca*) è generalmente tradotta dagli studiosi come 'La Nobile Verità della Sofferenza' e viene interpretata nel senso che la vita secondo il buddhismo non è niente altro che sofferenza e dolore. Sia questa traduzione che questa interpretazione sono altamente insoddisfacenti e fuorvianti. È a causa

³⁸ *Dhammacakkappavattana-sutta*: 'Il primo giro della Ruota della Legge' Mhv. (Alutgama, 1922) p. 9 e ss.; S V (PTS), p. 420 ss.

³⁹ Non si dà un equivalente italiano a questo termine per le ragioni che l'autore adduce più avanti, *ndt*.

di questa traduzione approssimativa, superficiale e restrittiva e della sua interpretazione ordinaria che molti sono stati erroneamente indotti a considerare pessimista il buddhismo.

Prima di tutto, il buddhismo non è né pessimista né ottimista. Se è davvero qualcosa, esso è realista, perché ha una visione realistica della vita e del mondo. Guarda alle cose con oggettività (*yathābhūtam*). Non vi culla falsamente facendovi credere che vivete in un paradiso illusorio, né vi spaventa o vi tormenta con ogni sorta di paure immaginarie ed ansie. Vi dice esattamente e oggettivamente quello che siete e quello che è il mondo intorno a voi e vi mostra la via per la perfetta libertà, la pace, la tranquillità e la felicità.

Un medico può esagerare molto su una malattia e perdere ogni speranza. Un altro può, con ignoranza, dichiarare che non c'è malattia e che non è necessario alcun intervento, ingannando il paziente con una falsa consolazione. Potete chiamare il primo pessimista e il secondo ottimista. Entrambi sono ugualmente pericolosi. Ma un terzo medico fa correttamente una diagnosi dei sintomi, comprende le cause e la natura della malattia, vede chiaramente che può essere curata e coraggiosamente somministra un trattamento salvando così il paziente. Il Buddha è simile a questo ultimo medico. È un dottore saggio e scientifico per le malattie del mondo (*Bhisakka* o *Bhaiṣajyaguru*).

È vero che la parola pāli *dukkha* (o in sanscrito *duḥkha*) nel senso ordinario significa 'sofferenza', 'tormento', 'dolore' o 'misericordia', come opposto della parola *sukha*, che significa 'felicità', 'piacere' o 'tranquillità'. Ma il termine *dukkha* come Prima Nobile Verità, che rappresenta il punto di vista del Buddha sulla vita e sul mondo, ha un significato filosofico più profondo e un senso enormemente più ampio. Ammettiamo che il termine *dukkha* nella Prima Nobile Verità contenga, abbastanza ovviamente, il significato ordinario di 'sofferenza'; ma include anche idee più profonde come quelle di 'imperfezione', 'impermanenza', 'vacuità', 'insostanzialità'. Quindi è difficile trovare un vocabolo che comprenda tutti i concetti racchiusi nel termine *dukkha* in quanto Prima Nobile Verità e pertanto è meglio non tradurlo, piuttosto che fornire un'idea sbagliata o inadeguata tradu-

cendolo con 'sofferenza' o 'dolore'.

Il Buddha non nega che ci sia la felicità nella vita quando dice che c'è sofferenza. Al contrario, egli ammette diverse forme di felicità, materiali e spirituali, per laici come per monaci. Nell'*Āṅguttara-nikāya*, una delle cinque raccolte originali in pāli che contengono i discorsi del Buddha, c'è una lista delle felicità (*sukhāni*), come la felicità della vita in famiglia e la felicità della vita monastica, la felicità nel godere dei piaceri dei sensi e la felicità della rinuncia, la felicità dell'attaccamento e la felicità del distacco, la felicità fisica e la felicità mentale ecc.⁴⁰ Ma tutte queste felicità sono incluse nel *dukkha*. Anche i più puri stati spirituali del *jhāna* (raccolgimento o *trance*) ottenuti con le pratiche della più alta meditazione, liberi persino dall'ombra della sofferenza, nel senso comune di questa parola - come quello stato del *jhāna* che è libero dalle sensazioni sia piacevoli che spiacevoli ed è solo equanimità e consapevolezza - persino questi stati altamente spirituali sono inclusi nel *dukkha*. In uno dei *sutta* del *Majjhima-nikāya*, (un'altra delle cinque collezioni originali), dopo aver glorificato la felicità spirituale di questi *Jhāna*, il Buddha dice che essi sono 'impermanenti, *dukkha* e soggetti al cambiamento' (*aniccā dukkhā vipariṇāmadhammā*)⁴¹. Notate che la parola *dukkha* è usata esplicitamente. Sono *dukkha* non perché c'è 'sofferenza' nel senso ordinario della parola, ma perché 'tutto ciò che è impermanente è *dukkha*' (*yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ*).

Il Buddha era realista e obiettivo. Egli dice, in merito alla vita e al godimento dei piaceri dei sensi, che si dovrebbero comprendere chiaramente tre cose:

- 1) l'attrazione e il godimento (*assāda*);
- 2) la conseguenza negativa o il pericolo o l'insoddisfazione (*ādīnava*);
- 3) la libertà o la liberazione (*nissaraṇa*)⁴².

⁴⁰ A (Colombo, 1929) p. 49.

⁴¹ *Mahādukkhakkhandha-sutta*, M I (PTS), p. 90.

⁴² M I (PTS), p. 85 ss.; S III (PTS), p. 27 ss.

Quando vedete una persona bella, piacevole e affascinante, vi piace, ne siete attratti, godete nel rivederla più volte, ne traete piacere e soddisfazione. Questo è il godimento (*assāda*). È un'esperienza. Ma questo godimento non è permanente come non lo è neanche quella persona e tutte le sue attrattive. Quando la situazione muta, quando non potete vedere quella persona, quando siete privati di questo godimento, diventate tristi, potete diventare irragionevoli e strani, potete persino comportarvi da stupidi. Questo è il lato negativo, insoddisfacente e pericoloso del quadro (*ādānava*). Anche questa è un'esperienza. Ora, se non provate attaccamento per una persona, se siete completamente distaccati, ecco la libertà, la liberazione (*nissaraṇa*). Queste tre cose sono vere per tutti i godimenti nella vita.

Da ciò è evidente che non è questione di pessimismo o di ottimismo, ma che si deve tener conto dei piaceri della vita così come dei suoi dolori e delle sue sofferenze e anche della libertà da questi, per comprendere completamente e oggettivamente che cos'è la vita. Solo allora è possibile una vera liberazione. Riguardo a questa questione, il Buddha dice: «Bhikkhu, se dei brahmani o degli eremiti non comprendono oggettivamente, in questo modo, che il godimento dei piaceri dei sensi è godimento, che la loro insoddisfazione è insoddisfazione, che la liberazione da essi è liberazione, allora non è possibile che costoro da se stessi comprendano in modo sicuro e completo il desiderio per i piaceri dei sensi, o che siano capaci di istruire un'altra persona a tal fine, o che questa persona seguendo le loro istruzioni comprenda completamente il desiderio per i piaceri di sensi. Ma, bhikkhu, se dei brahmani o degli eremiti comprendono oggettivamente, in questo modo, che il godimento dei piaceri dei sensi è godimento, che la loro insoddisfazione è insoddisfazione, che la liberazione da essi è liberazione, allora è possibile che costoro, da se stessi, comprendano in modo certo e completo il desiderio per i piaceri dei sensi e che siano capaci di istruire un'altra persona a tal fine, e che questa persona, seguendo le loro istruzioni, comprenda completamente il desiderio

⁴³ M I (PTS), p. 87.

per i piaceri dei sensi»⁴³.

Il concetto di *dukkha* può essere visto sotto tre aspetti:

- 1) *dukkha* come comune sofferenza (*dukkha-dukkha*);
- 2) *dukkha* come prodotto dal cambiamento (*vipariṇāma-dukkha*);
- 3) *dukkha* come stati condizionati (*saṃkhāra-dukkha*)⁴⁴.

Tutti i tipi di sofferenza nella vita - come la nascita, la vecchiaia, la malattia, la morte, l'associazione con persone e condizioni spiacevoli, il non ottenere ciò che si desidera, il dolore, le lamentele, le angustie - tutte queste forme di sofferenza mentale e fisica, che sono universalmente accettate come sofferenza o dolore, sono incluse nel *dukkha* in quanto comune sofferenza (*dukkha-dukkha*).

Un sentimento felice, una felice condizione di vita non è permanente né eterna. Cambia, prima o poi. Quando cambia, produce dolore, sofferenza, infelicità. Queste vicissitudini sono incluse nel *dukkha* considerato come sofferenza prodotta da un cambiamento (*vipariṇāma-dukkha*).

È cosa facile comprendere le due forme di sofferenza che abbiamo menzionato. Non le discuteremo. Questo aspetto della Prima Nobile Verità è assai noto a livello popolare, perché è facile da comprendere. È la comune esperienza della nostra vita quotidiana.

La terza forma del *dukkha*, come stati condizionati (*saṃkhāra-dukkha*), è l'aspetto filosofico più importante della Prima Nobile Verità e richiede qualche spiegazione analitica di ciò che noi intendiamo quando si parla di 'essere', di 'individuo', di 'io'.

Quello che chiamiamo 'essere', o 'individuo', o 'io', secondo la filosofia buddhista, è solo una combinazione di forze o energie mentali e fisiche che cambiano continuamente e che possono essere divise in cinque gruppi o aggregati (*pañcakkhandha*). Il Buddha dice: «In breve questi cinque aggregati dell'attaccamento sono *dukkha*»⁴⁵. Altrove distintamente definisce il *dukkha* come i cinque aggregati: «Bhikkhu, che cosa è *dukkha*? Si dovrebbe dire che consiste dei

⁴⁴ Vism (PTS), p. 499; Abhisamuc, p. 38.

⁴⁵ *Samkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*. S V (PTS), p. 421.

cinque aggregati dell'attaccamento»⁴⁶. Si dovrebbe chiaramente capire che il *dukkha* e i cinque aggregati non sono due cose differenti; i cinque aggregati stessi sono *dukkha*. Capiremo meglio questo punto quando avremo qualche nozione sui cinque aggregati che costituiscono il cosiddetto 'essere'. Cosa sono questi cinque aggregati?

Il primo è l'aggregato della Materia (*Rūpakkhandha*). In questo termine 'aggregato della Materia' sono inclusi i Quattro Grandi Elementi tradizionali (*cattāri mahābhūtāni*), ossia: solidità, fluidità, calore e movimento e anche i derivati (*upādāya-rūpa*) dei Quattro Grandi Elementi⁴⁷. Nel termine 'Derivati dei Quattro Grandi Elementi' sono inclusi i nostri cinque organi di senso materiali (ossia: l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua e il corpo) e i loro corrispondenti oggetti nel mondo esterno (ossia: la forma visibile, il suono, l'odore, il sapore, e gli oggetti tangibili) e anche alcuni pensieri o idee o concetti che sono nella sfera degli oggetti mentali (*dharmāyatana*)⁴⁸. L'intero regno della materia, interna o esterna, è incluso nell'aggregato della Materia.

Il secondo è l'aggregato delle Sensazioni (*Vedanākkhandha*). In questo gruppo sono incluse tutte le nostre sensazioni - piacevoli, spiacevoli o neutre - sperimentate attraverso il contatto degli organi fisici e mentali con il mondo esterno. Sono di sei tipi: sensazioni sperimentate con il contatto dell'occhio con le forme visibili, dell'orecchio con i suoni, del naso con gli odori, della lingua con i sapori, del corpo con gli oggetti tangibili e della mente (che è la sesta facoltà sensibile nella filosofia buddhista) con gli oggetti mentali o pensieri o idee⁴⁹. In questo gruppo sono quindi incluse tutte le nostre sensazioni fisiche e mentali.

È quindi utile fermarci un attimo sul significato che il termine mente (*manas*) assume nella filosofia buddhista. Si deve con chiarez-

⁴⁶ S III (PTS), p. 158.

⁴⁷ S III (PTS), p. 59 [I Quattro Grandi Elementi vengono indicati tradizionalmente anche come terra, acqua, fuoco, aria *ndr*].

⁴⁸ Abhisamuc, p. 4. Vibh. p. 72. Dhs p. 133 § 594.

⁴⁹ S III (PTS), p. 59.

za capire che la mente non è lo spirito in quanto opposto alla materia. Si dovrebbe sempre ricordare che il buddhismo non riconosce uno spirito opposto alla materia, come è accettato dalla maggior parte degli altri sistemi filosofici e religiosi. La mente è solo una delle sei facoltà e il Buddha parla spesso dell'importanza di controllare e disciplinare queste sei facoltà. La differenza tra l'occhio e la mente, in quanto facoltà, è che il primo percepisce il mondo dei colori e delle forme visibili, mentre la seconda percepisce il mondo delle idee, dei pensieri e degli oggetti mentali. Noi abbiamo esperienza dei diversi campi del mondo con i differenti sensi. Non possiamo ascoltare i colori, ma li possiamo vedere. Non possiamo vedere i suoni, ma possiamo sentirli. Così con i nostri cinque organi di senso fisici - occhio, orecchio, naso, lingua, corpo - abbiamo esperienza solo del mondo delle forme visibili, dei suoni, degli odori, dei sapori e degli oggetti tangibili. Ma questi rappresentano solo una parte del mondo, non il mondo nel suo complesso. E le idee e i pensieri? Anche essi sono parte del mondo. Ma non possono essere sentiti, non possono essere percepiti dalle facoltà dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua o del corpo. Ma possono essere percepiti da un'altra facoltà, quella mentale. Le idee e i pensieri poi non sono indipendenti dal mondo sperimentato dalle cinque facoltà di senso fisiche. Infatti dipendono e sono condizionati da esperienze fisiche. Per cui una persona nata cieca non può avere l'idea di colore, eccetto che attraverso l'analogia con i suoni o con altre cose che sperimenta con le altre facoltà. Pertanto le idee e i pensieri che formano una parte del mondo sono prodotti e condizionati dalle esperienze fisiche e sono concepiti dalla mente. Per cui la mente (*manas*) è considerata una facoltà o un organo (*indriya*) di senso, come l'occhio o l'orecchio.

Il terzo è l'aggregato delle Percezioni (*Saññākkhandha*). Come le sensazioni, anche le percezioni sono di sei tipi, in relazione alle sei facoltà interne e ai sei corrispondenti oggetti esterni, anch'esse prodotte dal contatto delle nostre facoltà con il mondo esterno. È la percezione che riconosce sia l'oggetto fisico che quello mentale⁵⁰.

⁵⁰ S III (PTS), p. 60.

Il quarto è l'aggregato delle Formazioni Mentali⁵¹ (*Samkhāra-khandha*). In questo gruppo sono contenute tutte le attività che dipendono dalla volontà, sia nel bene che nel male. Quello che si conosce sotto il nome di *Karma* (o *Kamma*) è compreso in questo gruppo. Si deve qui ricordare la definizione che il Buddha stesso ha dato del *karma*: «Bhikkhu, è la volizione (*cetanā*) che io chiamo *karma*. Avendolo voluto, un uomo agisce con il corpo, la parola o la mente»⁵². La volizione è «la costruzione mentale, l'attività mentale. La sua funzione è di dirigere la mente nella sfera delle attività buone, cattive o neutre»⁵³. Come le sensazioni e le percezioni, la volizione è di sei tipi, connessa con le sei facoltà interne e i corrispondenti sei oggetti (fisici e mentali) esterni⁵⁴. Le sensazioni e le percezioni non sono azioni con un contenuto di volontà; non producono effetti karmici. È solo l'azione volontaria - in cui vi siano l'attenzione (*manasikāra*), l'intenzione (*chanda*), la determinazione (*adhimokkha*), la confidenza (*saddhā*), la concentrazione (*samādhi*), la comprensione (*pañña*), l'energia (*virīya*), il desiderio (*rāga*), la ripugnanza e l'odio (*paṭigha*), l'ignoranza (*avijjā*), la vanità (*māna*), la idea del sé (*sakkāya-diṭṭhi*) ecc. - che può produrre effetti karmici. Ci sono 52 fattori mentali di questo tipo che costituiscono l'aggregato delle Formazioni Mentali.

Il quinto è l'aggregato della Coscienza (*viññāṇakkhandha*)⁵⁵. La coscienza è una reazione o una risposta che ha in uno dei sei organi-

⁵¹ «Formazioni mentali» è un'espressione qui usata generalmente per rappresentare il vasto significato racchiuso nella parola *saṃkhāra* nell'elenco dei Cinque Aggregati. *Samkhāra* in altri contesti può significare qualsiasi cosa condizionata, qualsiasi cosa al mondo; in questo senso tutti i Cinque Aggregati sono *saṃkhāra*.

⁵² A (Colombo, 1929), p. 590 - *Cetanā'haṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi. Cetayitvā kammaṃ karoti kāyena vācā manasā.*

⁵³ *Abhisamuc*, p. 6.

⁵⁴ S III (PTS), p. 60.

⁵⁵ Secondo la filosofia del buddhismo Mahāyāna, l'aggregato della Coscienza ha tre aspetti: *citta*, *manas* e *vijñāna* e l'*Ālaya-vijñāna* (comunemente tradotto come 'coscienza-serbatoio') trova il suo posto in questo aggregato.

facoltà (occhio, orecchio, naso, lingua, tatto e mente) la propria base e in uno dei sei corrispondenti fenomeni esterni (forma visibile, suono, odore, sapore, cose tangibili e oggetti mentali, ossia un'idea o un pensiero) il proprio oggetto. Per esempio, la coscienza visiva (*cakkhuvīññāṇa*) ha l'occhio come base e una forma visibile come oggetto. La coscienza mentale (*mano-viññāṇa*) ha la mente (*manas*) come base e un oggetto mentale ossia un'idea o un pensiero (*dhamma*) come oggetto. Pertanto la coscienza è connessa con le altre facoltà. Quindi, come la sensazione, la percezione e la volizione, anche la coscienza è di sei tipi in relazione alle sei facoltà interne e ai sei corrispondenti oggetti esterni⁵⁶.

Si deve capire chiaramente che la coscienza non riconosce un oggetto. È solo una sorta di attenzione: attenzione alla presenza di un oggetto. Quando l'occhio viene in contatto con un colore, per esempio il blu, sorge la coscienza visiva che è semplicemente attenzione alla presenza di un colore, ma che non riconosce che è blu. Non c'è riconoscimento a questo livello. È la percezione (il terzo aggregato di cui abbiamo parlato prima) che riconosce il blu. Il termine «coscienza visiva» è un'espressione filosofica che denota la stessa idea che è contenuta nella comune parola 'vedere'. Vedere non significa riconoscere. Così avviene anche per le altre forme di coscienza.

Si deve qui ripetere che secondo la filosofia buddhista non c'è uno spirito permanente, immutabile da dover essere considerato come 'Sé' o 'Anima', o 'Ego', opposto alla materia; e la coscienza non dovrebbe essere considerata come uno 'spirito' in opposizione alla materia. Questo punto va particolarmente sottolineato, perché l'idea sbagliata che la coscienza sia una sorta di Sé o di Anima, che perdura come sostanza permanente per tutta la vita, resiste dai tempi più antichi fino a oggi.

Un discepolo del Buddha di nome Sāti pensava che il Maestro avesse insegnato: «È la coscienza stessa che trasmigra e vaga». Il Buddha gli chiese quale significato lui desse a questa 'coscienza'. La

⁵⁶ S III (PTS), p. 61.

risposta di Sāti è la classica: «È ciò che esprime, sente, sperimenta delle buone e delle cattive azioni».

«A chi mai, sciocco - obiettò il Maestro - hai sentito che esponessi la dottrina in questo modo? Non ho spiegato in molti modi che la coscienza sorge a causa di condizioni; che la coscienza non nasce se non ci sono le condizioni?». Allora il Buddha continuò con lo spiegare dettagliatamente che cosa è la coscienza: «La coscienza viene definita in base alla condizione per mezzo della quale nasce: a causa dell'occhio e di una forma visibile nasce una coscienza ed è chiamata coscienza visiva; a causa dell'orecchio e dei suoni nasce una coscienza ed è chiamata coscienza auditiva; a causa del naso e degli odori nasce una coscienza ed è chiamata olfattiva; a causa della lingua e dei sapori nasce una coscienza ed è chiamata gustativa; a causa del tatto e degli oggetti tangibili nasce una coscienza ed è chiamata coscienza tattile; a causa della mente e degli oggetti mentali (idee e pensieri) nasce una coscienza ed è chiamata coscienza mentale».

Il Buddha fece quindi un esempio: un fuoco viene definito in base al materiale del suo combustibile. Un fuoco può ardere a causa del legno e viene definito come un fuoco di legno. Può ardere a causa della paglia e allora è chiamato un fuoco di paglia. Allo stesso modo la coscienza viene definita in base alle condizioni per mezzo delle quali nasce⁵⁷.

Insistendo su questo punto, Buddhaghosa, il grande commentatore, spiega: «... Un fuoco che arde a causa del legno arde solo se c'è un approvvigionamento (di combustibile), ma muore in quello stesso luogo, se l'approvvigionamento non c'è più, perché a quel punto le condizioni sono cambiate, ma il (fuoco) non si trasmette alle schegge ecc., diventando un fuoco di schegge e così via; allo stesso modo la coscienza che nasce a causa dell'occhio e della forma visibile nasce nella porta dell'organo di senso (l'occhio), solo quando esistono le condizioni per l'occhio - forma visibile, luce e attenzione - ma cessa appena (le condizioni) non ci sono più perché sono cambiate e la

⁵⁷ *Mahātanhāsamkhaya-sutta*, M I (PTS), p. 256 ss.

coscienza non si trasmette all'orecchio ecc., diventando coscienza auditiva e così via»⁵⁸.

Il Buddha ha dichiarato in termini inequivocabili che la coscienza dipende dalla materia, dalla sensazione, dalla percezione, e dalle formazioni mentali e non può esistere indipendentemente da esse. Egli dice: «La coscienza può esistere avendo la materia come mezzo (*rūpupāyam*), la materia come oggetto (*rūpāraṃmaṇaṃ*) e la materia come supporto (*rūpapetiṭṭhaṃ*) e cercando il suo piacere può crescere, ingrandirsi e svilupparsi; oppure la coscienza può esistere avendo le sensazioni come mezzo... o le percezioni come mezzo... o le formazioni mentali come mezzo, le formazioni mentali come oggetto, le formazioni mentali come supporto e cercando il suo piacere può crescere, ingrandirsi e svilupparsi.

«Se un uomo dicesse: io mostrerò l'andare, il venire e lo sparire, la nascita, la crescita, l'incremento e lo sviluppo della coscienza, indipendentemente dalla materia, dalla sensazione, dalla percezione e dalle formazioni mentali, egli parlerebbe di qualcosa che non esiste»⁵⁹.

Molto sommariamente questi sono i cinque aggregati. Quello che chiamiamo 'essere', 'individuo' o 'io', è solo un nome convenzionale o un'etichetta che noi diamo alla combinazione di questi cinque aggregati.

Essi sono tutti impermanenti e in perpetuo cambiamento. 'Tutto ciò che è impermanente è *dukkha*' (*Yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ*). Questo è il vero significato delle parole del Buddha: «In breve, i cinque aggregati dell'attaccamento sono *dukkha*». Essi non sono uguali neanche per due momenti consecutivi. Qui A non è uguale ad A: è un flusso di apparizioni e sparizioni istantanee.

«O *brāmaṇa*, è proprio come un fiume di montagna che scorre e va veloce prendendo tutto con sé; non c'è un momento, un istante, un secondo in cui fermi il suo fluire, ma va, continuando a scorrere. Così,

⁵⁸ MA II (PTS), pp. 306-307.

⁵⁹ S III (PTS), p. 58.

brāhmaṇa, è la vita umana, come un fiume di montagna». Come disse il Buddha a Raṭṭhapāla: 'Il mondo è un flusso continuo ed è impermanente'⁶⁰.

Una cosa sparisce condizionando l'apparizione della seguente, in una serie di cause ed effetti. Non c'è una sostanza immutabile, non c'è nulla dietro le cose che possa definirsi come un 'sé' permanente (*Ātman*), un'individualità, niente che possa realmente chiamarsi «io»⁶¹. Ma quando questi cinque aggregati fisici e mentali, che sono interdipendenti, lavorano insieme in combinazione come una macchina psicofisiologica⁶², noi ci formiamo l'idea di un 'io'. Questa però è un'idea falsa, una formazione mentale, una di quelle 52 formazioni mentali del quarto aggregato, di cui abbiamo già parlato: è l'idea del sé (*sakkāya-ditṭhi*).

I cinque aggregati uniti insieme, che noi chiamiamo un 'essere', sono lo stesso *dukkha* (*saṃkhāra-dukkha*). Non c'è nessun altro 'essere' o 'io' che stia dietro i cinque aggregati, che sperimenti il *dukkha*. Come dice Buddhaghosa: «Esiste solo la sofferenza, ma non si trova colui che soffre. Le azioni esistono, ma l'autore non si trova»⁶³.

Non c'è un motore immobile dietro il movimento. C'è solamente il movimento. Non è corretto dire che è la vita che si muove; è la vita, invece, ad essere il movimento stesso. La vita e il movimento non sono due cose diverse. In altre parole, non c'è un pensatore dietro il pensiero. Il pensiero è la stessa cosa di colui che lo pensa. Se togliete

⁶⁰ A (Colombo, 1929), p. 700. Queste parole sono attribuite dal Buddha a un maestro (*Saṭṭhā*) di nome Araka, che, libero dai desideri, aveva vissuto in un oscuro passato. È interessante qui ricordare la dottrina di Eraclito (500 a.C. circa) secondo la quale tutto è in uno stato di perpetuo cambiamento e la sua famosa affermazione: «Non potete mai bagnarvi due volte nella stessa acqua di un fiume, perché acque nuove scorreranno su di voi».

⁶¹ La dottrina dell'*Anattā* ('il non sé') sarà discussa nel Cap. VI.

⁶² Infatti Buddhaghosa paragona un 'essere' a un meccanismo di legno (*dārūyanta*). *Vism.* (PTS), pp. 594-595.

⁶³ *Vism* (PTS), p. 513.

il pensiero, non si trova più un pensatore. È inevitabile a questo punto far notare che questa visione buddhista è diametralmente opposta al cartesiano '*cogito ergo sum*': 'penso quindi sono'.

Ci si può domandare ora se la vita ha un inizio. Secondo il Buddha, un inizio della corrente vitale degli esseri viventi è impensabile. Chi crede nella creazione della vita da parte di Dio può rimanere attonito per questa risposta. Ma se gli domandate: 'Qual è l'inizio di Dio?', l'eventuale interlocutore risponderà senza esitazione 'Dio non ha inizio' e questa sua risposta non lo stupirà affatto. Il Buddha dice: «Bhikkhu, senza una fine visibile è questo ciclo continuo (*saṃsāra*) e l'inizio primo degli esseri erranti, che girano intorno, avvolti dall'ignoranza (*avijjā*) e incatenati dalla sete (desiderio, *taṇhā*), quel primo inizio non si può conoscere»⁶⁴. E ricordando che l'ignoranza è la causa principale della continuità della vita, il Buddha dichiara: «Non si può conoscere il primo inizio dell'ignoranza in modo tale da postulare la non esistenza dell'ignoranza, aldilà di un certo punto definito»⁶⁵. Dunque non è possibile dire che non ci sia la vita aldilà di un punto definito.

Riassumendo, questo è il significato della Nobile Verità del *Dukkha*. È di estrema importanza comprendere chiaramente questa Prima Nobile Verità perché, come dice il Buddha: «Chi conosce *dukkha*, vede anche chiaramente il sorgere di *dukkha*, e vede anche la cessazione di *dukkha* e vede anche il sentiero che conduce alla cessazione di *dukkha*»⁶⁶.

Questa constatazione non rende affatto la vita di un buddhista melanconica o penosa, come qualcuno a torto si immagina. Al contrario, un vero buddhista è il più felice degli esseri. Non ha né paure né ansietà. È sempre calmo e sereno e non può essere turbato o

⁶⁴ S II (PTS), pp. 178-179; III, pp. 149-151.

⁶⁵ A V (PTS), p. 113.

⁶⁶ S V (PTS), p. 437. Infatti il Buddha dice che colui che comprende anche una sola delle Quattro Nobili Verità, comprende le altre tre. Le Quattro Nobili Verità sono interconnesse.

sgomentato dai mutamenti e dalle calamità perché vede le cose così come sono. Il Buddha non fu mai melanconico o lugubre. Era descritto dai suoi contemporanei come 'sempre sorridente' (*mihitapubbamgama*). Nelle pitture e nelle sculture il Buddha è sempre rappresentato con un bel viso, sereno, gioioso e compassionevole. Non si vede mai una traccia di sofferenza, di angoscia o dolore⁶⁷. L'arte e l'architettura buddhiste, i templi buddhisti non danno mai un'impressione di melanconia o di tristezza, al contrario emanano un'atmosfera di calma e di gioia serena.

Sebbene nella vita ci sia sofferenza, un buddhista non se ne deve rattristare, né irritarsi o essere impaziente. Uno dei mali principali della vita è, secondo il buddhismo, la 'avversione' o l'odio. L'avversione (*paṭigha*) è definita come 'la malevolenza nei confronti degli esseri viventi, della sofferenza e di tutto ciò che ha rapporto con la sofferenza. La sua funzione consiste nel produrre una base per gli stati cattivi e per una condotta malvagia'⁶⁸. È dunque un errore essere impazienti di fronte alla sofferenza. Essere impaziente o irritato di fronte alla sofferenza non la fa sparire. Anzi, al contrario, accresce la nostra afflizione, l'aggrava e rende più amara una situazione già penosa. Quello che è necessario è di evitare l'impazienza e l'irritazione e comprendere invece la sofferenza, la sua causa, come liberarsene e lavorare per questo fine con pazienza, intelligenza, determinazione ed energia.

Ci sono due antichi testi buddhisti chiamati *Theragāthā* e *Therīgāthā*, pieni delle espressioni gioiose dei discepoli del Buddha, uomini e donne, che hanno trovato la pace e la felicità in questa vita, seguendo il suo insegnamento. Una volta il re di Kosala disse al Buddha che, al contrario dei discepoli di altri sistemi religiosi, che apparivano macilenti, rozzi, pallidi, emaciati e senza attrattive, i suoi

⁶⁷ C'è una statua del Gandhara e anche un'altra da Fou-Kien, in Cina, che mostrano Gotama come un asceta emaciato, con tutte le costole ben visibili. Ma questo avveniva prima della sua Illuminazione, quando si era sottoposto a rigorose pratiche che condannò dopo essere diventato un Buddha.

⁶⁸ *Abhisamuc*, p. 7.

discepoli erano invece «gioiosi ed esultanti (*hatṭa-pahaṭṭa*), giubilanti e trionfanti (*udaggudagga*), godevano della vita spirituale (*abhiratarūpa*) con le facoltà appagate (*pīṇitindriya*), liberi dall'ansietà (*appossukka*), sereni (*pannaloma*), pacifici (*paradayutta*) e vivevano con uno spirito da gazzelle (*migabhūtena cetasā*), ossia con il cuore leggero». Il re aggiunse che credeva che questa benefica disposizione fosse dovuta al fatto che «questi venerabili hanno certamente realizzato l'alto e pieno significato dell'insegnamento del Beato»⁶⁹.

Il buddhismo è profondamente contrario a un atteggiamento mentale melanconico, triste, penitente e angosciato, che anzi è considerato un impedimento per la realizzazione della Verità. È anche interessante notare che la gioia (*pīṭi*) è uno dei sette *Bojjhaṅga*, 'Fattori dell'Illuminazione', qualità che sono essenziali da coltivare per realizzare il *Nirvāṇa*⁷⁰.

⁶⁹ M II (PTS), p. 121.

⁷⁰ Per questi Sette Fattori dell'Illuminazione o del Risveglio, vedere il capitolo sulla meditazione, p. 81.

III

LA SECONDA NOBILE VERITÀ

La Seconda Nobile Verità è quella dell'origine di *dukkha* (*Dukkhasamudaya-ariyasacca*). La definizione di questa verità, quale si trova nei testi originali, è la seguente:

«È la sete (il desiderio ardente, *taṇhā*) che produce la rinascita e il ri-divenire (*ponobhavikā*) e che è legata all'avidità passionale (*nadīrāgasahagatā*) e che trova nuovi piaceri ora qui, ora là (*tatratatrābhinandini*), ossia:

- 1) la sete del piacere dei sensi (*kāma-taṇhā*);
- 2) la sete di esistenza e divenire (*bhava-taṇhā*);
- 3) la sete della non-esistenza (l'auto-annullamento, *vibhava-taṇhā*)»⁷¹.

È questa sete, questo desiderio, questa avidità e cupidigia che, manifestandosi in vari modi, dà origine a tutte le forme di sofferenza e alla continuità degli esseri. Ma non si dovrà considerarla come la causa prima, perché non c'è una causa prima in quanto che, secondo il buddhismo, ogni cosa è relativa e interdipendente. Anche questa 'sete' (*taṇhā*), considerata la causa o l'origine di *dukkha*, dipende per la sua apparizione (*samudaya*) da qualcos'altro, dalla sensazione (*vedanā*)⁷²; e la sensazione sorge in dipendenza del contatto (*phassa*), e così di seguito gira la ruota che è conosciuta come la 'Produzione Condizionata' (*Paṭicca-samuppāda*), di cui parleremo più avanti⁷³.

Così *taṇhā*, la 'sete', non è né la prima né l'unica causa del sorgere

⁷¹ Mhv (Alutgama, 1922), p. 9; S V (PTS), p. 421 e *passim*.

⁷² *Vedanāsamudayā taṇhāsamudayo* MI (PTS), p. 59.

⁷³ Vedere p. 63;

del *dukkha*. Ma è la causa più palpabile e immediata, la 'cosa principale' e la 'cosa che tutto pervade'⁷⁴. Per questo motivo troviamo in alcuni punti degli stessi testi originali in pāli che la definizione di *samudaya* o dell'origine del *dukkha* include altre contaminazioni e impurità (*kilesā, sāsavā dhammā*) oltre a *taṇhā*, 'sete', che viene sempre collocata al primo posto⁷⁵. A causa dello spazio limitato di questa nostra esposizione, sarà sufficiente ricordare che questa 'sete' ha come centro l'idea erronea dell'esistenza di un 'sé', originata dall'ignoranza.

Qui il termine 'sete' non include solo il desiderio e l'attaccamento ai piaceri dei sensi, alla ricchezza, alla potenza, ma anche alle idee, agli ideali, alle opinioni, alle teorie, ai concetti e alle credenze (*dhamma-taṇhā*)⁷⁶. Secondo l'analisi fatta dal Buddha, tutti i dolori e i conflitti che ci sono nel mondo, dalle piccole questioni personali nelle famiglie alle grandi guerre tra le nazioni, hanno la loro origine in questa 'sete'⁷⁷ egoistica. Da questo punto di vista, tutti i problemi economici, politici e sociali hanno le loro radici in questa 'sete' egoistica. I grandi uomini di Stato, che si sforzano di trovare una soluzione alle grandi controversie internazionali e che parlano di guerra e di pace solo in termini di economia e di politica, non toccano che la superficie del problema e non ne vanno mai alla radice. Come il Buddha disse a Raṭṭapāla: «Il mondo sente mancanza (di qualcosa), desidera avidamente ed è schiavo della 'sete' (*taṇhādāso*)».

Tutti ammetteranno volentieri che ogni male del mondo è generato dal desiderio egoista, questo non è difficile da capire. Ma come questo desiderio, questa 'sete' possano produrre la ri-esistenza e il ri-divenire (*ponobhavikā*) è un qualcosa che non si afferra facilmente. Per questo si deve ora esaminare l'aspetto filosofico più profondo della Seconda

⁷⁴ Abhisamuc, p. 43, *Prādhānyārtha, sarvatragārtha*.

⁷⁵ Vedere Vibh (PTS), p. 106 e sgg.

⁷⁶ M I (PTS), p. 51; S II, p. 72; Vubh, p. 380.

⁷⁷ M I, p. 86.

Nobile Verità, che corrisponde al lato filosofico della Prima Nobile Verità. A questo fine, bisogna farsi un'idea di quella che è la teoria del *karma* e della rinascita.

Si distinguono quattro alimenti (*āhāra*) come 'causa' o 'condizione' necessari per l'esistenza e la continuità degli esseri:

- 1) l'alimento materiale ordinario (*kabalīkārāhāra*);
- 2) il contatto degli organi di senso (ivi compreso l'organo mentale) con il mondo esterno (*phassāhāra*);
- 3) la coscienza (*viññāṇāhāra*);
- 4) la volizione mentale o volontà (*manosañcetanāhāra*)⁷⁸.

Tra questi quattro alimenti, quello che abbiamo menzionato per ultimo, 'la volizione mentale' è la volontà di vivere, di esistere, di ri-esistere, di continuare, di divenire sempre di più⁷⁹, crea la radice dell'esistenza e della continuità, della lotta portata avanti con le buone e con le cattive azioni (*kusalākusalakamma*)⁸⁰. È la stessa cosa della 'volizione' (*cetanā*)⁸¹. Abbiamo visto in precedenza⁸² che la volizione è il *karma*, secondo la definizione del Buddha. Alludendo alla 'volizione mentale', il Buddha dice: «Quando uno comprende l'alimento della volizione mentale, comprende le tre forme della 'sete' (*taṇhā*)»⁸³. Così, il termine 'sete', 'volizione', 'volizione mentale' e 'karma' indicano tutti la stessa cosa: il desiderio, la volontà di essere, di esistere e di ri-esistere, di diventare sempre di più, di crescere sempre di più, di accumulare sempre di più. Questa è l'origine del *dukkha* e si trova nell'aggregato delle Formazioni Mentali, uno dei

⁷⁸ M I, p. 48.

⁷⁹ È interessante paragonare questa 'volizione mentale' con il concetto di 'libido' della psicologia moderna.

⁸⁰ MA I (PTS), p. 210.

⁸¹ *Manosañcetanā'ti cetana eva vuccati*. MA I (PTS), p. 209.

⁸² Vedere sopra p. 24.

⁸³ S II (PTS) p. 100. Le tre forme di 'sete' sono: (1) la sete dei piaceri dei sensi, (2) la sete dell'esistere e del divenire, e (3) la sete della non-esistenza come si è già detto definendo *samudaya*, 'il sorgere del *dukkha*'.

cinque aggregati che costituiscono un essere⁸⁴.

Siamo di fronte a uno dei punti più importanti e assolutamente essenziali dell'insegnamento del Buddha. Dobbiamo dunque puntualizzare e ricordare con chiarezza e attenzione che la causa, il germe che dà origine al *dukkha* è nel *dukkha* stesso e non è una causa esterna. Allo stesso modo, dobbiamo ben ricordare che la causa, il germe della cessazione del *dukkha* è nel *dukkha* stesso e non è una causa esterna. Questo è il significato della famosa formula che così spesso si ritrova nei testi originali in pāli: *Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirohadhammaṃ* (tutto quello che ha la natura di apparire, quello stesso ha la natura di cessare)⁸⁵. Una cosa, un essere, un sistema, se ha in sé la natura di apparire, la natura di venire ad esistere, ha anche in sé la natura, il germe, della sua cessazione e distruzione. Così *dukkha* (i cinque aggregati) ha in sé la natura del suo apparire e ha anche in sé la natura del suo cessare. Questo punto sarà di nuovo ripreso quando parleremo della Terza Nobile Verità, il *Nirodha*.

La parola pāli *kamma* o in sanscrito *karma* (dalla radice *kr*, fare) letteralmente significa 'azione', 'il fare'. Ma inserita nella teoria buddhista del *Karma* ha un significato specifico: sta a significare solo l'azione voluta, e non tutte le azioni in generale. Non significa il risultato del karma, senso che a torto e assai inesattamente viene da molti impiegato. Nella terminologia buddhista *karma* non significa mai i suoi effetti; gli effetti sono conosciuti come 'frutti' o 'risultati' del *karma* (*kamma-phala* o *kamma-vipāka*).

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* (*kusala*) produce buoni effetti e un cattivo *karma* (*akusala*) produce cattivi effetti. La 'sete', la volizione, il *karma*, buono o cattivo, ha per effetto una forza: la forza di continuare, di continuare in una direzione buona

o cattiva. Che sia buona o cattiva, è comunque relativa e appartiene al cerchio della continuità (*saṃsāra*). Un Arahant, con i suoi atti, non accumula *karma* perché è libero dalla falsa idea del sé, libero dalla 'sete' di continuità e di divenire, libero da tutti gli altri impedimenti e impurità (*kilesā, sāsavā dhammā*). Per lui non c'è più rinascita.

La teoria del *karma* non deve essere mai confusa con la cosiddetta 'giustizia morale' o con la nozione di 'ricompensa' o 'punizione'. L'idea di una giustizia morale, di una ricompensa o di una punizione sorge dalla concezione di un essere supremo, di un Dio che giudica, che è un legislatore e che decide ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Il termine 'giustizia' è ambiguo e pericoloso e nel suo nome è stato fatto più male che bene all'umanità. La teoria del *karma* è la teoria di causa ed effetto, di azione e reazione; è una legge naturale che non ha niente a che fare con le idee di giustizia, di ricompensa o punizione. Ogni azione voluta produce effetti e risultati. Il fatto che una buona azione produca buoni effetti e una cattiva ne produca di cattivi, non è un fatto di giustizia, di ricompensa o di punizione, ordinate da una potenza che giudica la natura dell'azione, ma è in virtù della loro stessa natura, della loro stessa legge. Non è difficile da capire.

Ma quello che invece è difficile da concepire è che, seguendo la teoria del *karma*, gli effetti di un'azione basata sulla volizione possono continuare a manifestarsi anche in una vita dopo la morte. Bisogna quindi subito spiegare che cosa sia la morte per il buddhismo. Abbiamo visto in precedenza che un essere non è niente altro che una combinazione di forze o energie mentali e fisiche. Quello che noi chiamiamo morte è 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 formidabile, che muove l'insieme delle vite, delle esistenze, il mondo intero. Questa è la forza più grande, l'energia più potente che ci sia al mondo. Secondo il buddhismo, 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.

⁸⁴ Vedere p. 24.

⁸⁵ M III (PTS), p. 280, S IV, pp. 47, 107; V, p. 423 *passim*.

Ora sorge un'altra questione: Se non c'è un'entità permanente, immutabile, una sostanza come quella di un Sé o di un'Anima (*ātman*), che cosa è quello che può resistere o rinascere dopo la morte? Prima di parlare della vita dopo la morte, vediamo che cosa è la vita presente e come mantiene una continuità. Quella che chiamiamo vita, come abbiamo spesso ripetuto, è la combinazione dei cinque aggregati, una combinazione di forze fisiche e mentali. Queste sono in continuo cambiamento, non rimangono uguali neanche per due istanti consecutivi. Ogni momento nascono e muoiono. «Quando gli aggregati appaiono, decadono e muoiono, bhikkhu, in ogni momento voi nascete, decadete e morite»⁸⁶. Di conseguenza, anche ora, in questa vita presente, ogni momento noi nasciamo e moriamo ma, nonostante questo, continuiamo a vivere. Se possiamo comprendere che in questa vita possiamo continuare a esistere senza una sostanza permanente e immutabile come un Sé o un'Anima, perché non dovremmo comprendere che quelle stesse forze continuano ad esistere, senza un Sé o un'Anima per animarle, una volta che il corpo smette di funzionare?

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. In un bambino tutte le facoltà fisiche, mentali e intellettuali sono tenere e deboli, ma hanno in sé la potenzialità di produrre un uomo adulto. Le energie fisiche e mentali, che costituiscono il cosiddetto essere, hanno in se stesse la potenzialità di prendere nuove forme, di crescere gradualmente e di acquistare forza fino a raggiungere la pienezza.

⁸⁶ Prmj I (PTS), p. 78. «*Khandhesu jāyamānesu j'ūymānesu mīyamānesu ca khaṇe khane tvam bhikkhu jāyase ca jīyase ca mīyase ca*». Questa frase è citata nel commentario del *Paramatthajotikā* come se fossero parole del Buddha stesso. Finora non sono mai riuscito a ritrovare traccia di questa citazione nei testi originali.

Poiché non esiste una sostanza impermanente e immutabile, nulla si trasmette da un istante all'altro. Così 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. Questa serie, parlando più propriamente, non è niente altro che movimento. È come una fiamma che brucia per tutta la notte: non è la stessa fiamma né un'altra. Un bambino cresce e diventa un uomo di sessant'anni. Certamente un uomo di sessant'anni non è la stessa cosa di un bambino di sei anni, né però un'altra persona. Allo stesso modo, una persona che, morta qui, rinasce in un altro luogo, non è né la stessa, né un'altra (*na ca so na ca añño*). È la continuità della stessa serie. La differenza tra la vita e la morte non è che un istante mentale: l'ultimo istante di attività mentale in questa vita condiziona 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 e un buddhista non si preoccupa affatto di questo problema.

Per tutto il tempo in cui ci sarà sete di essere e di divenire, il ciclo della continuità (*saṃsāra*) andrà avanti. Si potrà fermare solo quando questa forza che lo muove, questa 'sete', sarà tagliata via, spazzata via dalla saggezza che avrà la visione della Realtà, della Verità, del *Nirvāṇa*.

IV

LA TERZA NOBILE VERITÀ

La Terza Nobile Verità è che esiste una emancipazione, una liberazione, la libertà dalla sofferenza, dalla continuità del *dukkha*. È chiamata la Nobile Verità della Cessazione del *Dukkha* (*Dukkhanirodha-ariyasacca*), che è il *Nibbāna*, più conosciuto nella forma sanscrita *Nirvāṇa*.

Per eliminare completamente il *dukkha*, se ne deve eliminare la radice principale, la 'sete' (*taṇhā*), come abbiamo visto prima. Ecco perché il *Nirvāṇa* è definito anche *Taṇhākkhaya*, 'Estinzione della Sete'.

Ora voi chiederete: ma che cosa è il *Nirvāṇa*? Molti volumi sono stati scritti per dare una risposta a questa domanda che sorge naturalmente e semplicemente: hanno in realtà sempre più confuso la questione piuttosto che chiarirla. La sola risposta ragionevole a tale domanda è che non le si può mai rispondere in modo completo e soddisfacente con le parole, perché il linguaggio umano è troppo povera cosa per esprimere la reale natura della Verità Assoluta, dell'Ultima Realtà che è il *Nirvāṇa*. Il linguaggio è stato creato e utilizzato dalla massa degli esseri umani per esprimere cose o idee di cui hanno avuto esperienza per mezzo dei sensi o della mente. Una esperienza sovrumana come quella della Verità Assoluta non appartiene a questa categoria. Ecco perché non ci sono parole per esprimere tale esperienza, come un vocabolario dei pesci non potrà mai avere parole per esprimere la natura della terraferma. La tartaruga disse all'amico pesce che era appena ritornata nel lago dopo una passeggiata sulla terraferma. «Ho ben capito», disse il pesce, «vuoi dire che hai nuotato». (La tartaruga cercò di spiegare che non si può nuotare sulla

terraferma, perché è solida e ci si può solo camminare. Ma il pesce insisteva che non poteva esistere una tale cosa, doveva essere liquida come il lago, con le onde, con la possibilità di tuffarsi e di nuotarci dentro).

Le parole sono dei simboli che rappresentano cose e idee che ci sono familiari; e questi simboli non comunicano, non possono comunicare la vera natura delle cose, anche di quelle comuni. Si deve comprendere che il linguaggio illude, inganna quando si tratta di comprendere la Verità. Il *Laṅkāvatāra-sūtra* dice che gli ignoranti si lasciano invischiare nelle parole come un elefante nel fango⁸⁷.

Comunque, non possiamo rinunciare al linguaggio. Ma se si deve esprimere e spiegare il *Nirvāṇa* in termini positivi, rischiamo immediatamente di attaccarci a un'idea associata a quei termini, la quale potrebbe essere completamente l'opposto. Questo è il motivo per cui generalmente si impiegano delle espressioni negative⁸⁸, forse è un modo meno pericoloso. Si fa dunque sovente allusione al *Nirvāṇa* con termini negativi come *Taṇhākkhaya*, 'estinzione della sete'; *Asaṅkhata*, 'non composto', 'incondizionato'; *Virāga*, 'assenza del desiderio'; *Nirodha*, 'cessazione'; *Nibbāna*, 'estinzione' o 'il soffiare via'.

Vediamo qualche definizione e descrizione del *Nirvāṇa* come la si trova nei testi pāli originali:

«È la cessazione completa di questa 'sete' (*taṇhā*), l'abbandonarla, il rinunciarci, il liberarsene, il distaccarsene»⁸⁹.

⁸⁷ Lanka, p. 113.

⁸⁸ Qualche volta i termini positivi come *Siva* «propizio», «buono», *Khema* «sicurezza», *Suddhi* «purezza», *Dīpa* «isola», *Saraṇa* «rifugio», *Tāṇa* «protezione», *Pāra* «l'altra riva», «l'altro lato», *Santi* «pace», «tranquillità» sono utilizzati per indicare il *Nirvāṇa*. Sono per la maggior parte metaforici.

⁸⁹ Mhv (Alutgama, 1922), p. 10; S V, p. 421. È interessante notare che questa definizione di *nirodha*, 'cessazione di *dukkha*', che si trova nel primo discorso del Buddha a Sarnath, non contiene la parola *Nirvāṇa*, anche se tale definizione lo indica.

«È calmare tutto quello che è condizionato, abbandonare tutte le contaminazioni, l'estinzione della 'sete', il distacco, la cessazione, il *Nibbāna*»⁹⁰.

«*Bhikkhu*, che cos'è l'Assoluto (*Asaṅkhata*, l'Incondizionato)? È, *bhikkhu*, l'estinzione del desiderio (*rāgakkhaya*), l'estinzione dell'odio (*dosakkhaya*), l'estinzione dell'illusione (*mohakkhaya*). Questo, *bhikkhu*, è chiamato l'Assoluto»⁹¹.

«O Rādha, l'estinzione della 'sete' (*taṇhakkhaya*) è il *nibbāna*»⁹².

«*Bhikkhu*, qualunque siano le cose condizionate o incondizionate, fra queste, il distacco (*virāga*) è la cosa più grande. Ossia la libertà dalla vanità, la distruzione della 'sete'⁹³, lo sradicare l'attaccamento, il tagliare via la continuità, l'estinzione della 'sete' (*taṇhā*), il distacco, la cessazione, il *Nibbāna*»⁹⁴.

La risposta di Sāriputta, il più eminente discepolo del Buddha alla domanda diretta: «Che cos'è il *Nibbāna*?», postagli da un Paribbājaka, è identica alla definizione di *Asaṅkhata*, data dallo stesso Buddha e che noi abbiamo citato in precedenza: «L'estinzione del desiderio, l'estinzione dell'odio, l'estinzione dell'illusione»⁹⁵.

«L'abbandono e la distruzione del desiderio e dell'avidità per i cinque aggregati dell'Attaccamento: questa è la cessazione del *dukkha*»⁹⁶.

«La cessazione della continuità e del divenire (*bhavanirodha*) è il

⁹⁰ S I, p. 136.

⁹¹ Ibid., IV, p. 359.

⁹² Ibid., III, p. 190.

⁹³ Qui la parola è *pipāsa* che letteralmente significa sete.

⁹⁴ A (PTS) II, p. 34.

⁹⁵ S (PTS) IV, p. 251. [Un Paribbājaka era un asceta itinerante che viveva di elemosine e non era necessariamente un buddhista *ndt.*].

⁹⁶ Parole di Sāriputta. M I (PTS), p. 191.

⁹⁷ Parole di Musīla, un altro discepolo. S II (PTS), p. 117.

Nibbāna»⁹⁷.

E ancora, parlando del *Nirvāṇa*, il Buddha dice:

«Bhikkhu, esiste il non nato, il non divenuto, l'incondizionato, il non composto. Se non ci fosse il non nato, il non divenuto, l'incondizionato, il non composto, non ci sarebbe una via di fuga dal nato, da ciò che diviene, da ciò che è condizionato e da ciò che è composto. Poiché c'è il non nato, il non divenuto, l'incondizionato, il non composto, c'è (una possibilità) di emancipazione per il nato, il divenuto, il condizionato e il composto»⁹⁸.

«Qui i quattro elementi della solidità, della fluidità, del calore e del movimento non hanno posto; le nozioni di lunghezza e larghezza, di sottile e grossolano, di bene e male, di nome e forma, sono interamente distrutte; non c'è questo mondo né un altro, né un venire, un andare o un rimanere, né la morte né la nascita, né gli oggetti dei sensi, tutto questo non vi si può trovare»⁹⁹.

Poiché il *Nirvāṇa* si esprime così, in termini negativi, molti hanno la falsa idea che il *Nirvāṇa* sia negativo ed esprima un autoannientamento. Il *Nirvāṇa* non è in modo assoluto un annientamento del sé, perché non c'è alcun sé da annullare. Se c'è un annientamento, è quello dell'illusione, della falsa idea di un sé.

Non è corretto dire che il *Nirvāṇa* è positivo o negativo. Le idee di 'positivo' o 'negativo' sono relative, e appartengono al regno della dualità. Questi termini non possono essere applicati al *Nirvāṇa*, alla Verità Assoluta, che è oltre la dualità e la relatività.

Una parola negativa non indica necessariamente uno stato negativo. La parola che, in pāli e in sanscrito, designa la salute è *ārogya*. È un termine negativo che letteralmente significa 'assenza di malattie'. Ma *ārogya*, (salute), non rappresenta uno stato negativo. La parola 'immortale' (in sanscrito *Amṛta* e in pāli *Amata*), che è anche un sinonimo di *Nirvāṇa*, è negativa, ma non significa affatto uno stato negativo. La negazione di valori negativi non ha un senso negativo.

⁹⁸ Ud (Colombo, 1929), p. 129.

⁹⁹ Ibid., p. 128; D I (Colombo, 1929), p. 172.

Uno dei sinonimi correnti del *Nirvāṇa* è ancora 'libertà' (pāli *mutti*, sanscrito *mukti*). Nessuno andrà a dire che ha significato negativo. Ma anche la libertà ha un lato negativo: la libertà è sempre una liberazione da qualcosa che ostruisce, che è male, che è negativa. Ma la libertà non è negativa. Così anche il *Nirvāṇa*, *Mutti* o *Vimutti* è la Libertà assoluta - la libertà da ogni male, la libertà dal desiderio, dall'odio e dall'ignoranza, la libertà da tutto ciò che significa dualità e relatività, libertà dal tempo e dallo spazio.

Ci possiamo fare un'idea del *Nirvāṇa* come Verità Assoluta leggendo il *Dhātuvibhanga-sutta* (n. 140) del *Majjhimanikāya*. Questo discorso, estremamente importante, è stato rivolto dal Buddha a Pukkusāti (di cui abbiamo già parlato), che il Maestro aveva trovato serio e intelligente, durante la notte che avevano trascorso insieme nella capanna del vasaio. Ecco la parte essenziale che ci interessa:

«Un uomo è composto da sei elementi: solidità, fluidità, calore, movimento, spazio e coscienza. Li analizza e trova che nessuno di essi è 'mio' o 'me' o 'me stesso'. Comprende come la coscienza appaia e scompaia, come le sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre appaiono e scompaiono. Per mezzo di questa conoscenza la sua mente diviene distaccata. Allora trova dentro di sé una pura equanimità (*upekkhā*), che egli può guidare per ottenere un alto stato spirituale e sa che questa equanimità si manterrà per un lungo periodo di tempo. Ma egli pensa: 'Se io focalizzo questa pura e chiara equanimità nella sfera dello Spazio infinito e se sviluppo la mente in questo modo corrispondente, si tratta di una creazione mentale (*saṃkham*)¹⁰⁰. Se focalizzo questa pura e chiara equanimità nella sfera della Coscienza infinita, nella sfera della Nullità, ... o nella sfera né della Percezione né della non-Percezione e se io sviluppo una mente ad esse corrispondente, si tratta di una creazione mentale'. Allora non produce creazioni mentali, non desidera la continuità né il divenire (*bhava*), né l'annullamento

¹⁰⁰ Si deve notare che tutti gli stati spirituali o mistici, per quanto elevati e puri possano essere, sono comunque delle creazioni mentali, condizionate e composte (*saṃkhata*). Non sono la Realtà, la Verità (*sacca*).

¹⁰¹ Questo significa che non produce più nuovo *karma*, perché ora è libero dalla

(*vibhava*)¹⁰¹. Dal momento che non si fa costruzioni mentali e non vuole la continuità, il divenire o l'annullamento, non si attacca a nulla, non è ansioso. Dal momento che non è ansioso, è completamente pacificato (la fiamma è completamente soffciata via in lui: *paccatam veva parinibbāvati*). E sa: "Finita è la nascita, vissuta è la vita pura, quello che deve essere fatto è fatto, niente più rimane da fare"¹⁰².

«Quando tale uomo prova una sensazione piacevole, spiacevole o neutra, sa che è impermanente, non si attacca, non la prova con passione. Qualunque sia la sensazione, la prova senza esserci attaccato (*visaṃyutto*). Sa che tutte quelle sensazioni si placheranno con la dissoluzione del corpo, come la fiamma di una lampada si spegne quando l'olio o lo stoppino vengono a mancare.

«Di conseguenza, Bhikkhu, una persona che possiede tutto questo, possiede la sapienza assoluta, perché la conoscenza dell'estinzione di tutto il *dukkha* è la nobile e assoluta sapienza.

«Questa sua liberazione, fondata sulla Verità, è ferma. Bhikkhu, quello che è irreale, è falso (*mosadhamma*); quello che è reale (*amosadhamma*), il *Nibbanā*, è la Verità (*Sacca*). Dunque, bhikkhu, una persona che possiede questo, possiede la Verità Assoluta. Perché l'Assoluta Nobile Verità (*paramaṃ ariyasaccaṃ*) è il *Nibbāna*, che è la Realtà».

Altrove il Buddha impiega, senza equivoci, la parola Verità al posto della parola *Nibbāna*: «Io vi insegnerò la Verità e il Sentiero che conduce alla Verità»¹⁰³. Qui, la Verità significa in modo ben certo il *Nibbāna* (*Nirvāna*).

Ora, che cos'è la Verità Assoluta? Secondo il buddhismo, la Verità Assoluta è che non c'è niente di assoluto nel mondo, che tutto è relativo, condizionato e impermanente e che non c'è una sostanza immutabile, eterna e assoluta come un sé, un'anima o *Ātman* dentro o fuori di noi. Questa è la Verità Assoluta. La Verità non è mai

¹⁰¹ 'sete', dalla volizione.

¹⁰² Questa espressione significa che ora è un Arahant.

¹⁰³ S V (PTS), p. 369.

negativa, sebbene esista un'espressione popolare per questa verità negativa. La comprensione di questa Verità, ossia il vedere le cose come sono realmente (*yathābhūtaṃ*), senza illusione o ignoranza (*avijjā*)¹⁰⁴, è l'estinzione del desiderio e della 'sete' (*Taṇhakkhaya*) e la cessazione (*nirodha*) del *dukkha*: il *Nirvāna*. È interessante e utile ricordare qui il punto di vista del Mahāyāna sul *Nirvāna*, che non viene considerato diverso dal *Samṣāra*¹⁰⁵. Una stessa cosa è *Samṣāra* o *Nirvāna*, secondo il modo con cui la si guardi - soggettivamente o oggettivamente. Questa concezione del Mahāyāna è stata probabilmente elaborata partendo dalle idee che si ritrovano nei testi originali in pāli della tradizione Theravāda, a cui ci siamo riferiti in questa nostra breve esposizione.

È sbagliato pensare che il *Nirvāna* sia il risultato naturale dell'estinzione del desiderio. Il *Nirvāna* non è risultato di qualcosa. Se fosse un risultato, sarebbe prodotto da una causa. Sarebbe allora un *saṃkhata*, 'prodotto' e 'condizionato'. Il *Nirvāna* non è né causa, né effetto. La Verità non è un risultato, né causa, né effetto. Non è prodotta come uno stato mentale mistico, spirituale, come *jhāna* o *samādhi*. LA VERITÀ È, IL NIRVANA È. La sola cosa che potete fare è vederlo, comprenderlo. C'è un sentiero che conduce alla comprensione del *Nirvāna*. Ma il *Nirvāna* non è il risultato di questo sentiero¹⁰⁶. Voi potete andare su in montagna per un sentiero, ma la montagna non è il risultato, né l'effetto del sentiero. Potete vedere una luce, ma la luce non è il risultato della vostra visione.

Spesso molti domandano: Che cosa c'è dopo il *Nirvāna*? Non si può porre questa domanda, perché il *Nirvāna* è la Verità Ultima. Se è

¹⁰⁴ Cfr. Lanka, p. 200: «Mahāmati, *Nirvāna* significa vedere le cose come sono realmente».

¹⁰⁵ Nāgārjuna dice chiaramente: «Il *Samṣāra* non differisce in alcun modo dal *Nirvāna* e il *Nirvāna* non differisce in alcun modo dal *Samṣāra*» (Madhya. Kari, XXV, 19).

¹⁰⁶ È bene qui ricordare che fra i nove *Dhamma* sovramondani (*navalokuttara-dhamma*), il *Nirvāna* si situa al di là di *magga* (il sentiero) e di *phala* (frutto, risultato).

l'Ultima, non ci può essere nulla al di là. Se ci fosse qualcosa al di là del *Nirvāṇa*, allora quella sarebbe l'Ultima Verità e non il *Nirvāṇa*. Un monaco di nome Rādhā aveva posto questa domanda, con altre parole, al Buddha: «Per quale scopo, (o fine) è il *Nirvāṇa*?» Questa questione presuppone che ci sia qualcosa dopo il *Nirvāṇa*, perché si postula che esso comporti uno scopo, un fine. Allora il Buddha rispose: «Rādhā, questa questione non può prendere il suo limite (ossia non è pertinente). Si conduce una vita santa avendo il *Nirvāṇa* come tuffo finale (nell'Assoluta Verità), come scopo, come fine ultimo»¹⁰⁷.

Certe espressioni popolari improprie come, per esempio, 'Il Buddha entra nel *Nirvāṇa* o nel *Parinirvāṇa* dopo la sua morte' hanno dato origine a molte speculazioni immaginifiche sul *Nirvāṇa*¹⁰⁸.

Quando sentite dire che 'il Buddha è entrato nel *Nirvāṇa* o nel *Parinirvāṇa*', avete la tendenza a considerare il *Nirvāṇa* come uno stato, o un regno, o una situazione in cui c'è uno speciale tipo di esistenza e cercate di immaginare questa esistenza in base a ciò che questo termine evoca in voi. Questa espressione popolare 'entrato nel *Nirvāṇa*' non si trova nei testi originali. Non c'è un equivalente a 'entrare nel *Nirvāṇa* dopo la morte'. C'è la parola *parinibbuto* usata per indicare del Buddha o di un Arahant che ha raggiunto il *Nirvāṇa*, ma non significa 'entrare nel *Nirvāṇa*'. *Parinibbuto* significa semplicemente 'interamente trapassato', 'interamente soffiato via' o 'interamente estinto', perché né un Buddha né un Arahant rinascono dopo la loro morte.

Sorge a questo punto un'altra domanda: che cosa accade al Buddha o a un Arahant dopo la morte, il *parinibbāṇa* (sanc. *parinirvāṇa*)? Questa fa parte di quelle questioni lasciate senza risposta (*avyākata*)¹⁰⁹. Anche quando il Buddha ha parlato di questo, ha indicato che non ci sono parole nel nostro vocabolario per poter descrivere ciò che

¹⁰⁷ S III (PTS), p. 189.

¹⁰⁸ Ci sono degli autori che scrivono: 'dopo il *Nirvāṇa* del Buddha', invece che 'dopo il *Parinirvāṇa* del Buddha'. Ma la prima espressione non ha senso ed è introvabile nella letteratura buddhista, si impiega sempre la seconda.

avviene ad un Arahant dopo la morte. Rispondendo a un Paribbājaka di nome Vaccha, il Buddha disse che termini quali 'nato' o 'non nato' non si applicano nel caso di un Arahant, in quanto che queste cose - materia, sensazione, percezione, attività mentali, coscienza - a cui sono associati termini quali 'nato' o 'non nato', sono completamente distrutte e sradicate, perché non rinasceranno più dopo la morte¹¹⁰.

Un Arahant dopo la morte è sovente paragonato a un fuoco che si è spento, dopo che il combustibile è stato consumato; o alla fiamma di una lampada, che si spegne una volta che l'olio o lo stoppino sono finiti¹¹¹. Qui è necessario comprendere bene, chiaramente e distintamente, senza confusione, che quello che si paragona a un fuoco o a una fiamma spenti, non è il *Nirvāṇa* ma l' 'essere' composto dai cinque aggregati, che ha realizzato il *Nirvāṇa*. Questo punto deve essere sottolineato, perché alcune persone, ed anche grandi studiosi, hanno mal compreso e male interpretato questa similitudine riferendola al *Nirvāṇa*. Il *Nirvāṇa* non è mai paragonato a un fuoco o a una lampada spenti.

C'è anche un'altra domanda che frequentemente viene posta: Se non c'è un Sé, un *Ātman*, chi realizza il *Nirvāṇa*? Prima di proseguire sul *Nirvāṇa*, poniamoci la domanda: Chi pensa in questo momento, se non c'è un Sé? Abbiamo visto in precedenza che è il pensiero che pensa, che non esiste un pensatore dietro il pensiero. Allo stesso modo, è la comprensione (*paññā*), la sapienza, che comprende. Non c'è un altro Sé dietro la realizzazione. Abbiamo visto, nella discussione sull'origine del *dukkha*, che quello che esiste - sia un essere, una cosa o un sistema - se ha la natura del nascere, ha ugualmente in sé la natura, il germe, della cessazione, della distruzione. Il *dukkha*, il *saṃsāra*, il ciclo della continuità hanno la natura di apparire; devono avere anche la natura di cessare. *Dukkha* sorge a causa della «sete» (*taṇhā*) e cessa a causa della comprensione (*paññā*). 'Sete' e 'com-

¹⁰⁹ S IV (PTS), p. 375 e segg.

¹¹⁰ M I (PTS), p. 486.

¹¹¹ M I (PTS), p. 487; III, p. 245; Sn (PTS) v. 232 (p. 41).

preensione' sono entrambe entro i cinque aggregati, che abbiamo visto in precedenza¹¹².

Il germe della loro apparizione e anche quello della loro cessazione si trova così dentro i cinque aggregati. Questo è il reale significato della ben nota affermazione del Buddha: «In questo stesso corpo sensibile, della lunghezza di 'un braccio'¹¹³ io affermo l'esistenza del mondo, il suo sorgere e la sua cessazione e il sentiero che conduce a questa cessazione»¹¹⁴. Questo significa che tutte le Quattro Nobili Verità si trovano nei cinque aggregati dentro ognuno di noi. (Qui la parola 'mondo' (*loka*) è usata al posto di *dukkha*). Questo significa anche che non esiste un potere esterno che produce l'apparizione e la cessazione del *dukkha*.

Quando la saggezza è sviluppata e coltivata seguendo la Quarta Nobile Verità (di cui parleremo in seguito), essa scopre il segreto della vita e vede le cose così come sono realmente. Quando si scopre il segreto, quando si vede la Verità, tutte le forze, che febbrilmente producono la continuità del *samsāra*, illudendoci, si calmano e divengono incapaci di produrre delle nuove formazioni karmiche, perché non c'è più illusione, non c'è più 'sete' per la continuità. È come una malattia mentale che è curata quando il paziente scopre e vede la causa o il segreto della sua malattia.

Nella maggioranza delle religioni il *summum bonum* si ottiene solo dopo la morte. Invece il *Nirvāṇa* può essere realizzato in questa vita; non è necessario aspettare di morire per ottenerlo.

Chi ha realizzato la Verità, il *Nirvāṇa*, è l'essere più felice del mondo. È libero da tutti i 'complessi', da tutte le ossessioni, le preoccupazioni e le difficoltà che tormentano gli altri. La sua salute mentale è perfetta. Non si pente del passato, non si preoccupa dell'avvenire, vive nell'istante presente¹¹⁵. Apprezza le cose e ne

¹¹² Vedere sopra l'aggregato delle Formazioni, p. 24.

¹¹³ Antica misura lineare inglese che corrisponde a m. 1,82 *ndt*.

¹¹⁴ A (Colombo, 1929), p. 218.

¹¹⁵ S I (PTS), p. 5.

gioisce nel senso più puro; senza alcuna proiezione egoica. È gioioso, esultante, gode della vita pura; le sue facoltà sono soddisfatte, libere dall'ansietà, serene e in pace¹¹⁶. È libero dai desideri egoistici, dall'odio, dall'ignoranza, dalla vanità, dall'orgoglio e da altri simili 'impedimenti'; è quindi puro e gentile, pieno di amore universale, di compassione, di bontà, di simpatia, di comprensione e di tolleranza. Rende servizi agli altri nel modo più puro, perché non ha pensieri per sé. Non cerca alcun guadagno, non accumula nulla, neanche beni spirituali, perché è libero dall'illusione del 'Sé' e dalla 'sete' di divenire.

Il *Nirvāṇa* è al di là di tutti i termini di dualità e relatività. È dunque al di là dei concetti comuni di bene e di male, di giusto e sbagliato, di esistenza e non-esistenza. Anche la parola 'felicità' (*sukha*), che si usa per descrivere il *Nirvāṇa*, ha un senso completamente diverso. Una volta Sāriputta disse: «Amici, il *Nirvāṇa* è la felicità. Il *Nirvāṇa* è la felicità». Allora Udāyi chiese: «Ma, amico Sāriputta, che felicità può essere se non ci sono sensazioni?» La risposta di Sāriputta fu altamente filosofica e aldilà della comprensione ordinaria: «Lo stesso fatto che non ci siano sensazioni, è la felicità».

Il *Nirvāṇa* è al di là della logica e del ragionamento (*atakkāvacara*). Anche se siamo tentati di impegnarci, sovente per un vano passatempo intellettuale, in discussioni speculative sul *Nirvāṇa* o su la Verità Ultima o la Realtà, non li comprenderemo mai in tal modo. Un bambino non può discutere sulla teoria della relatività in una scuola materna. Se si accontenta di seguire gli studi con pazienza e applicazione, un giorno forse potrà comprenderla. Il *Nirvāṇa* deve 'essere realizzato dai saggi dentro se stessi' (*paccataṃ veditabbo viññūhi*). Se seguiamo il Sentiero con pazienza e applicazione, se ci esercitiamo e ci purifichiamo seriamente, se otteniamo così il necessario sviluppo spirituale, un giorno ci sarà possibile realizzarlo dentro di noi, senza imbarazzarci con parole enigmatiche e altisonanti.

Vediamo quindi questo sentiero che conduce al *Nirvāṇa*.

¹¹⁶ M II (PTS), p. 121.

V
LA QUARTA NOBILE VERITÀ

La Quarta Nobile Verità è quella del sentiero che conduce alla cessazione del dukkha (*Dukkhanirodhagāmiṇīpaṭṭapadā ariyasacca*). È conosciuto anche con il nome di 'Sentiero di Mezzo' (*Majjhimā Paṭipadā*), perché evita i due estremi: l'estremo della ricerca della felicità attraverso la soddisfazione dei piaceri sensibili, che è 'bassa, comune e senza profitto ed è la via della gente ordinaria'; e l'altro estremo della ricerca della felicità attraverso l'automortificazione nelle diverse forme di ascetismo, che è 'dolorosa, indegna e senza profitto'. Il Buddha, avendo provato di persona questi due estremi e avendone riconosciuto l'inutilità, scoprì per esperienza personale il Sentiero di Mezzo, 'che dà la visione e la conoscenza, che conduce alla Calma, alla Visione Profonda, al Risveglio, al *Nirvāṇa*'. Generalmente si designa questo Sentiero di Mezzo con il nome di Ottuplice Sentiero (*Ariya-aṭṭhaṅgika-Magga*) perché è composto da otto categorie o divisioni:

1. Retta Comprensione (*Sammā diṭṭhi*),
2. Retto Pensiero (*Sammā saṅkappa*),
3. Retta Parola (*Sammā vācā*),
4. Retta Azione (*Sammā kammanta*),
5. Retta Condotta di Vita (*Sammā ājīva*),
6. Retto Sforzo (*Sammā vāyāma*),
7. Retta Consapevolezza (*Sammā sati*),
8. Retta Concentrazione (*Sammā samādhi*).

Praticamente, tutto l'insegnamento del Buddha, a cui egli consacrò quarantacinque anni della sua vita, tratta, in un modo o in un altro,

di questo Sentiero. Egli lo spiegò in diverse forme, impiegando parole differenti, secondo il livello di sviluppo, le capacità di comprenderlo e seguirlo, delle diverse persone a cui si rivolgeva. Ma l'essenza di queste migliaia di discorsi, dispersi nel corpo delle scritture buddhiste, si trova nel Nobile Ottuplice Sentiero.

Non si deve credere che le otto categorie o divisioni del sentiero debbano essere seguite e praticate l'una dopo l'altra, secondo l'ordine in cui sono elencate nella lista che abbiamo appena visto. In realtà devono essere sviluppate più o meno simultaneamente, per quanto possibile, secondo le capacità di ognuno. Sono tutte legate insieme e ognuna aiuta l'altra a svilupparsi.

Questi otto fattori aspirano a favorire lo sviluppo e il perfezionamento dei tre elementi essenziali dell'addestramento e della disciplina buddhista: Moralità (*Sīla*), Disciplina mentale (*Samādhi*), e Saggezza (*Paññā*)¹¹⁷. Quindi sarà utile, per una comprensione migliore e più coerente degli otto fattori del Sentiero, raggrupparli e spiegarli seguendo questi tre elementi essenziali.

La moralità si fonda su quella grande idea di amore universale e di compassione per tutti gli esseri viventi, che è alla base dell'insegnamento del Buddha. Ci si deve dispiacere che molti studiosi dimentichino questo grande ideale dell'insegnamento del Buddha e indulgano in aride divagazioni filosofiche e metafisiche, quando parlano e scrivono di buddhismo. Il Buddha ha insegnato 'per il bene di molti, per la felicità di molti, a causa della sua compassione per il mondo' (*bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya*).

Perché un uomo sia perfetto, ci sono, secondo il buddhismo, due qualità da sviluppare allo stesso modo: la compassione (*karuṇā*) da una parte e la saggezza (*paññā*) dall'altra. Qui la compassione comprende l'amore, la carità, la bontà, la tolleranza, tutte le nobili qualità del cuore: è il lato emotivo. Mentre la saggezza sta a significare il lato intellettuale, le qualità dello spirito. Se uno sviluppa solo la parte emotiva, non curandosi di quella intellettuale, diventerà uno sciocco di buon cuore; mentre se si svilupperà solo la parte intellettuale

¹¹⁷ M I (PTS), p. 301.

le non curandosi della emotiva rischia di trasformarsi in un arido intellettuale, senza alcun sentimento nei riguardi degli altri. La perfezione esige che queste due qualità siano sviluppate nella stessa misura. Questo è lo scopo dello stile buddhista di vita, in cui saggezza e compassione sono inseparabilmente unite insieme, come vedremo in seguito.

La Moralità (*Sīla*), basata sull'amore e sulla compassione, comprende tre fattori del Nobile Ottuplice Sentiero: la Retta Parola, la Retta Azione e la Retta Condotta di Vita (numeri 3, 4 e 5 della lista data in precedenza).

La Retta Parola o Retto Discorso significa astenersi:

- 1) dal dire bugie;
- 2) dalla maldicenza, dalla calunnia e da tutte quelle parole che possono causare odio, inimicizia, disunione e disarmonia tra individui o gruppi di persone;
- 3) da tutti i linguaggi duri, brutali, maleducati, maliziosi o ingiuriosi;
- 4) dal pettegolezzo e dal chiacchiericcio futile, vano e sciocco.

Dal momento che ci si astiene da queste forme di linguaggio sbagliate e pericolose, si deve dire la verità, si devono impiegare parole amichevoli e benevole, gentili e piacevoli, che abbiano senso e siano utili. Non si deve parlare senza essere attenti a quel che si dice: un discorso si deve fare nel luogo giusto al momento giusto. Se non si ha nulla di utile da dire, si deve rimanere in un 'nobile silenzio'.

La Retta Azione mira a promuovere una condotta morale onorevole e pacifica. Siamo esortati ad astenerci dal distruggere la vita, dal rubare, dagli affari illeciti, da rapporti sessuali illegittimi e ad aiutare gli altri a condurre una vita pacifica e onorata nel giusto modo. La Retta Condotta di Vita significa che ci si deve astenere, per guadagnarsi da vivere, da professioni che possano nuocere agli altri (come il commercio di armi o di altri strumenti di morte, di bevande intossicanti, di veleni, l'uccidere animali ecc.) e invece vivere con una professione onorata, irreprensibile, che non nuoccia agli altri. È

dunque chiaro che il buddhismo si oppone fermamente a ogni tipo di guerra, poiché ha posto come principio che il commercio delle armi e di altri strumenti di morte è un mezzo di vita malvagio e ingiusto.

Questi tre fattori (Retta Parola, Retta Azione e Retta Condotta di Vita) dell'Ottuplice Sentiero costituiscono la Moralità. Si deve ben comprendere che la condotta etica e morale insegnata dal buddhismo mira a promuovere una vita armoniosa e felice sia per ognuno di noi, che per la società. La Moralità è considerata come l'indispensabile fondamento delle realizzazioni più elevate. Nessuno sviluppo intellettuale è possibile senza questa base morale.

Viene poi la Disciplina Mentale, in cui sono inclusi altri tre fattori dell'Ottuplice Sentiero: Retto Sforzo, Retta Attenzione (o Consapevolezza) e Retta Concentrazione (numeri 6, 7 e 8 della lista).

Il Retto Sforzo è l'energica volontà:

- 1) di prevenire il sorgere di stati mentali cattivi e malsani;
- 2) di sbarazzarsi di quegli stati negativi che siano già sorti in noi;
- 3) di far nascere degli stati mentali buoni e sani che ancora non esistono;
- 4) di sviluppare e portare alla perfezione gli stati mentali buoni e sani che già esistono.

La Retta Consapevolezza (o Attenzione) consiste in un'attenzione vigile, nell'essere coscienti:

- delle attività del corpo (*kāya*),
- delle sensazioni e delle emozioni (*vedanā*),
- delle attività della mente (*citta*),
- delle idee, dei pensieri, delle concezioni e delle cose (*dhamma*).

La pratica della concentrazione sul respiro (*ānāpānasati*) è un esercizio ben conosciuto per quanto riguarda il corpo e che è ben praticato in vista dello sviluppo mentale. Ci sono diversi modi per sviluppare l'attenzione in relazione al corpo, come mezzi di meditazione.

Per quanto concerne le sensazioni e le emozioni, si deve essere pienamente coscienti di tutte le loro forme piacevoli, spiacevoli o

neutre, come esse appaiano e come scompaiano in ognuno di noi.

Per quanto concerne le attività mentali, ci si deve rendere conto se la mente è piena di desideri sensuali o no, se si abbandona all'odio o no, se si lascia ingannare da un'illusione o no, se è distratta o al contrario è concentrata, ecc. In questo modo si deve essere consapevoli di tutti i movimenti della mente e si devono ravvisare le modalità di apparizione e sparizione.

Infine, per quanto concerne le idee, i pensieri, i concetti e le cose, si deve conoscere la loro natura, come appaiano e come scompaiano, come si sviluppino, come siano soppresse o distrutte, e così via.

Queste quattro forme di educazione mentale, di meditazione, sono trattate dettagliatamente nel *Satipaṭṭhāna-sutta* (Discorso sui Fondamenti della Consapevolezza)¹¹⁸.

Il terzo e ultimo fattore della disciplina mentale è la Retta Concentrazione, che conduce ai quattro stadi del *jhāna*, generalmente designati come *trance* o raccoglimento. Al primo livello del *jhāna* si abbandonano i desideri passionali, certi pensieri malsani come la concupiscenza, la malevolenza, il torpore, le inquietudini, l'eccitazione e il dubbio, ma sono conservati i sentimenti di gioia e di felicità, così come una certa attività mentale. Al secondo livello tutte le attività mentali spariscono, viene sviluppata la tranquillità e la concentrazione della mente su 'un punto', i sentimenti di gioia, e di felicità sono ancora conservati. Al terzo livello, il sentimento di gioia, che è una sensazione attiva, sparisce, mentre rimane la disposizione alla felicità unita a un'equanimità cosciente. Infine, al quarto livello di *jhāna*, tutte le sensazioni, anche quelle di bene o di male, di gioia o di dolore, spariscono; rimangono solo la pura equanimità e la pura consapevolezza.

Così la mente è educata, disciplinata e sviluppata attraverso il Retto Sforzo, la Retta Consapevolezza e la Retta Concentrazione.

¹¹⁸ Vedere il capitolo VII sulla meditazione, p. 81.

Gli altri due fattori rimanenti, ossia il Retto Pensiero e la Retta Comprensione, costituiscono la Saggezza.

Il Retto Pensiero concerne i pensieri della rinuncia disinteressata o del distacco, i pensieri di amore e di non-violenza, che sono estesi a tutti gli esseri. Qui è molto interessante e importante notare come i pensieri del distacco disinteressato, dell'amore e della non-violenza siano raggruppati nella Saggezza. Questo mostra con chiarezza che una saggezza vera deve essere provvista di queste nobili qualità e che tutti i pensieri di desiderio egoista, di malevolenza, di odio, di crudeltà sono il risultato di una mancanza di saggezza, in tutte le sfere della vita: individuale, sociale o politica.

La Retta Comprensione consiste nel comprendere le cose come esse sono; e sono le Quattro Nobili Verità, che spiegano come sono veramente le cose. Così la Retta Comprensione è alla fine ridotta alla comprensione delle Quattro Nobili Verità. Questa comprensione è la saggezza più alta che vede la Realtà Ultima. Ci sono, secondo il buddhismo, due tipi di comprensione: quella che noi generalmente definiamo come comprensione è una sorta di conoscenza, una memoria accumulata, la conoscenza intellettuale di un soggetto in base a dei dati forniti. Questa è designata, nel buddhismo, con il nome di 'conoscenza conseguente' (*anubodha*). Non è molto profonda. La vera comprensione profonda si chiama 'penetrazione' (*paṭivedha*); è il vedere la cosa nella sua vera natura, senza nomi ed etichette. Questa penetrazione non è possibile se non quando la mente è completamente libera dalle impurità ed è pienamente sviluppata dalla pratica della meditazione¹¹⁹.

Da questa breve esposizione si vede che il Sentiero è un modo di vivere che può essere seguito, praticato e sviluppato da ciascuno di noi. È una disciplina del corpo, della parola e della mente, un autosviluppo e un'autopurificazione. Non ha niente a che vedere con le credenze, la preghiera, l'adorazione o le cerimonie. In questo senso,

¹¹⁹ Vism. (PTS), p. 510.

dunque, non contiene nulla di 'religioso' secondo il pensiero comune. È un Sentiero che conduce alla realizzazione della Realtà Ultima, alla completa libertà, alla felicità e alla pace con la perfezione morale, spirituale e intellettuale.

Nei paesi buddhisti, esistono costumi e cerimonie semplici e belle per le occasioni religiose. Hanno poco a che fare con il vero Sentiero. Ma hanno il loro valore, perché soddisfano certe emozioni religiose e i bisogni dei praticanti meno avanzati e li aiutano a procedere gradualmente lungo il Sentiero.

Abbiamo quattro funzioni da adempiere, riguardo alle Quattro Nobili Verità:

La Prima Nobile Verità è il *dukkha*, la natura della vita, la sofferenza, i suoi dolori e le sue gioie, la sua imperfezione e la sua insoddisfazione, la sua impermanenza e insostanzialità. Riguardo a questo, la nostra funzione è di comprendere ciò come fatto, chiaramente e completamente (*pariññeyya*).

La seconda Nobile Verità è l'origine di *dukkha*, che è il desiderio, la 'sete', accompagnata da tutte le altre passioni, contaminazioni e impurità. La semplice comprensione di questo fatto però non è sufficiente. Qui la nostra funzione è di scardinare questo desiderio, di eliminarlo, di distruggerlo e di distaccarlo (*pahātabba*).

La terza Nobile Verità è la Cessazione di *dukkha*, il Nirvana, la Verità Assoluta, la Realtà Ultima. Qui la nostra funzione è di realizzarla (*sacchikātabba*).

La quarta Nobile Verità è il Sentiero che conduce alla comprensione del *Nirvāṇa*. La semplice conoscenza del Sentiero, per quanto completa possa essere, non basta. In questo caso, la nostra funzione è di seguirlo e di attenersi alle sue regole (*bhāvetabba*)¹²⁰.

¹²⁰ Mhvḡ (Alutgama, 1922), p. 10.

VI LA DOTTRINA DEL NON-SÉ

Generalmente le nostre parole Anima, Sé, Io o la parola sanscrita *Ātman* suggeriscono l'idea che esiste nell'uomo un'entità permanente, eterna e assoluta, una sostanza immutabile dietro il mondo fenomenico in perpetuo cambiamento. Secondo certe religioni, ogni individuo ha un'anima separata di questo tipo, creata da Dio e che, alla fine, dopo la morte, vive eternamente o all'inferno o in paradiso, dipendendo il suo destino eterno dal giudizio del suo creatore. Secondo altri, quest'anima passa di vita in vita, finché non è completamente purificata e alla fine si unisce a Dio o a Brahman, all'Anima Universale o *Ātman*, da cui in origine era stata emanata. Quest'anima o Sé nell'uomo è ciò che pensa i pensieri, che sente le sensazioni e che riceve ricompense o punizioni per le azioni buone o malvagie. Una tale concezione è chiamata l'Idea del Sé.

Il buddhismo, unico nella storia del pensiero umano, si trova a negare l'esistenza di una tale Anima, Sé o *Ātman*. Secondo l'insegnamento del Buddha, l'idea del Sé è una credenza falsa e immaginaria, che non ha corrispondenza nella realtà ed è la causa dei pericolosi pensieri di 'me' e di 'mio', dei desideri egoisti e insaziabili, dell'attaccamento, dell'odio, della malevolenza, della vanità, dell'orgoglio, dell'egoismo, delle altre contaminazioni o impurità. È la fonte di tutti i nostri tormenti nel mondo, dai conflitti personali fino alle guerre tra le nazioni. In breve, si può far risalire tutto il male che c'è nel mondo a questa falsa visione.

Due idee sono radicate profondamente nell'uomo: l'auto-protezione e l'auto-conservazione. Per la sua auto-protezione, l'uomo ha

creato Dio, da cui dipende per essere protetto e salvaguardato, come un bambino dipende dai genitori. Per la sua auto-conservazione, l'uomo ha concepito l'idea di un' Anima immortale o *Ātman*, che vivrà eternamente. Nella sua ignoranza, nella sua debolezza, nella sua paura e nel suo desiderio, l'uomo ha bisogno di queste due cose per consolarsi. Ecco perché vi si attacca profondamente e con fanatismo.

L'insegnamento del Buddha non incoraggia questa ignoranza, questa debolezza, questa paura e questo desiderio, ma anzi il suo scopo è di far raggiungere all'uomo l'Illuminazione, distruggendo quei prodotti mentali, estirpandoli alle radici. Secondo il buddhismo, le nostre idee di Dio e di Anima sono false e vuote. Anche se sono state sviluppate profondamente come teorie, non sono che delle proiezioni mentali estremamente sottili, rivestite di una complicata fraseologia filosofica e metafisica. Queste idee sono assai profondamente radicate nell'uomo, tanto vicine e care, che egli non desidera sentire né vuole comprendere un qualche insegnamento contrario.

Il Buddha lo sapeva e disse testualmente che il suo insegnamento era 'contro corrente' (*paṭisotagāmi*), contro i desideri egoisti dell'uomo. Appena quattro settimane dopo il suo Risveglio, seduto sotto un albero di banyan, pensò tra sé e sé: «Io ho compreso questa Verità, che è profonda, difficile da vedere, difficile da comprendere... comprensibile solo da un saggio... Gli uomini, che sono sommersi dalle passioni e circondati da una massa di oscurità, non possono vedere questa Verità, che è contro corrente, che è sublime, profonda, sottile e difficile da comprendere».

Avendo in mente questi pensieri, il Buddha per un momento esitò, si domandò se sarebbe stato vano tentare di esporre al mondo la Verità che aveva appena compreso. Allora egli paragonò il mondo a uno stagno pieno di fiori di loto: in uno stagno ci sono dei fiori sotto l'acqua ed altri ancora che stanno sopra l'acqua e non sono sfiorati da essa. Allo stesso modo, nel mondo ci sono uomini che stanno a livelli diversi di sviluppo. Qualcuno di loro potrebbe comprendere la Verità. Il Buddha decise dunque di insegnarla¹²¹.

¹²¹ Mhv (Alutgama, 1922), p. 4 e ss.; M I (PTS), p. 167 e ss.

La dottrina dell'*Anattā* o del non-sé è il risultato naturale o il corollario dell'analisi dei cinque aggregati e dell'insegnamento della produzione condizionata (*Paṭicca-samuppāda*)¹²².

Abbiamo visto nella discussione sulla Prima Nobile Verità (*Dukkha*) che quello che noi chiamiamo un essere o un individuo si compone di cinque aggregati e, dopo averli elencati ed esaminati, abbiamo concluso che non esiste nulla, dietro di essi, che possa essere considerato un 'Io', o un '*Ātman*' o un '*Sé*' o una qualche sostanza immutabile. Tale è il metodo analitico. Lo stesso risultato si ottiene con la dottrina della Genesi Condizionata, che è il metodo sintetico secondo il quale niente nel mondo è assoluto. Ogni cosa è condizionata, relativa e interdipendente. Questa è la teoria buddhista della relatività.

Prima di avvicinarsi al problema dell'*Anattā* propriamente detto, è utile avere una breve idea sulla Genesi Condizionata. Il principio di questa dottrina è dato da una piccola formula di quattro righe:

- 1) Quando questo c'è, quello c'è (*Imasmiṃ sati idaṃ hoti*);
- 2) Apparendo questo, appare quello (*Imassuppādā idaṃ uppajjati*);
- 3) Quando questo non c'è, quello non c'è (*imasmiṃ asati idaṃ na hoti*);
- 4) Cessando questo, cessa quello (*Imassa nirodhā idaṃ nirujjhati*)¹²³.

Su questo principio di condizionalità, relatività, interdipendenza, l'intera esistenza, la continuità della vita e la sua cessazione sono spiegate in una formula dettagliata che è definita '*Paṭiccasamuppāda*' la Genesi Condizionata, e consiste di dodici elementi, comunemente chiamati 'anelli':

1. Dall'ignoranza sono condizionate¹²⁴ le azioni volontarie o le formazioni karmiche (*Avijjāpaccayā saṃkhārā*).

¹²² La dottrina del *Paṭicca-samuppāda* è comunemente definita come la Catena dei Dodici Anelli ed è spiegata fra qualche riga (*ndt*).

¹²³ M III (PTS), p. 63; S II (PTS), pp. 28, 95, etc. Per riportarlo in una forma più moderna: quando A è, B è; apparendo A, appare B; quando A non è, B non è; cessando A, cessa B.

¹²⁴ Il testo inglese porta "*are conditioned*" ed è stato tradotto alla lettera; ma era più esatta l'espressione "generate e condizionate" (*ndt*).

2. Dalle azioni volontarie è condizionata la coscienza (*Samkhārapaccayā viññāṇaṃ*).

3. Dalla coscienza sono condizionati i fenomeni mentali e fisici (*Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ*).

4. Dai fenomeni mentali e fisici sono condizionate le sei facoltà (i cinque organi di senso più la mente) (*Nāmarūpapaccayā salāyatanāṃ*).

5. Dalle sei facoltà è condizionato il contatto (sensibile o mentale) (*Salāyatanapaccayā phassa*).

6. Dal contatto (sensibile o mentale) è condizionata la sensazione (*Phassapaccayā vedanā*).

7. Dalla sensazione è condizionato il desiderio, la 'sete' (*Vedanāpaccayā taṇhā*).

8. Dal desiderio ('sete') è condizionato l'attaccamento (*Taṇhāpaccayā upādānaṃ*).

9. Dall'attaccamento è condizionato il divenire (*Upādānapaccayā bhavo*).

10. Dal divenire è condizionata la nascita (*Bhavapaccayājāti*).

11. Dalla nascita sono condizionati (12) la vecchiaia, la morte, i lamenti, il dolore, ecc. (*Jātipaccayā jarāmaraṇaṃ...*).

È così che la vita nasce, esiste e continua. Se prendiamo questa formula al contrario, arriviamo alla cessazione del processo: con la completa cessazione dell'ignoranza, le attività volontarie o le formazioni karmiche cessano; con la cessazione delle attività volontarie, la coscienza cessa ... con la cessazione di nascita, vecchiaia, morte, le pene cessano.

Si deve però comprendere con chiarezza che ogni anello è allo stesso tempo condizionato (*paṭiccasamuppanna*) e condizionante (*paṭiccasamuppāda*)¹²⁵.

Quindi sono tutti relativi e interdipendenti e non c'è nulla di assoluto o indipendente; da questo deriva che per il buddhismo non esiste una causa prima, come abbiamo già visto in precedenza¹²⁶. La

¹²⁵ Vism. (PTS), p. 517.

¹²⁶ Vedere sopra p. 33.

Genesi Condizionata deve essere considerata come un cerchio e non come una catena¹²⁷.

La questione del libero arbitrio (libera volontà) ha occupato un posto importante nel pensiero e nella filosofia occidentali. Ma secondo la Genesi Condizionata, questo problema non sorge e non può sorgere nella filosofia buddhista. Se la totalità dell'esistenza è relativa, condizionata e interdipendente, come può, da sola, la volontà essere libera? La volontà, che come ogni altra formazione mentale è inclusa nel quarto aggregato (*saṃkhārakkhandha*), è condizionata (*paṭiccasamuppanna*). La pretesa 'libertà', è essa stessa, in questo mondo, condizionata e relativa, non è assolutamente libera. Quindi esiste un 'libero arbitrio' condizionato e relativo ma non un 'libero arbitrio' incondizionato e assoluto. Non c'è nulla di fisico o mentale che sia totalmente libero in questo mondo, dal momento che tutto è condizionato e relativo. Se il libero arbitrio implica una volontà indipendente da condizioni e da causa ed effetto, allora non esiste. Come può la volontà, o una qualsiasi altra cosa, apparire senza condizioni, al di fuori della legge di causa ed effetto dal momento che la totalità dell'esistenza è condizionata, relativa e sottomessa alla legge di causa ed effetto? E ancora, l'idea del libero arbitrio è alla base delle idee di Dio, anima, giustizia, ricompensa e punizione. Non solo quello che è chiamato libero arbitrio non è libero, ma la stessa idea di libero arbitrio non è libera da condizioni.

Secondo la dottrina della Genesi Condizionata, così come nell'analisi dell'essere fatta nella dottrina dei cinque aggregati, l'idea di una sostanza che viva immortale nell'uomo o fuori dell'uomo e che noi possiamo chiamare 'Ātman', 'Io' o Anima o Sé o Ego, è considerata una falsa credenza, una proiezione mentale. Questa è la dottrina buddhista dell'*Anattā*, della Non-anima o del Non-sé.

Per evitare confusione, dobbiamo dire che ci sono due tipi di verità: la verità convenzionale (*sammutti-sacca*, sansc. *saṃvṛtisatya*) e la

¹²⁷ Lo spazio limitato di cui disponiamo non permette qui la discussione di questa dottrina molto importante.

verità ultima (*paramattha-sacca*, sansc. *paramārthasatya*)¹²⁸. Quando nella vita corrente impieghiamo delle espressioni quali 'io', 'tu', 'essere', 'individuo' ecc., non diciamo delle bugie per il fatto che non esiste un sé o un essere, ma utilizziamo una verità che si conforma alle convenzioni del mondo. La verità ultima però è che in realtà non esiste un 'io' o un 'essere'. Come dice il *Mahāyāna-sūtrālaṅkāra*: «Una persona (*puḍgala*) può essere considerata esistente solo in quanto designazione (*prajñāpati*) (convenzionalmente esiste un essere), ma non in quanto realtà (o sostanza, *dravya*)»¹²⁹.

«La negazione di un *Ātman* imperituro è caratteristica comune di tutti i sistemi dogmatici sia del Piccolo che del Grande Veicolo e non c'è quindi ragione di presumere che la tradizione buddhista, che è in completo accordo su questo punto, abbia deviato dall'insegnamento originario del Buddha»¹³⁰. È dunque curioso che in tempi recenti sia stato fatto, da parte di alcuni studiosi¹³¹, un tentativo di introdurre clandestinamente nell'insegnamento del Buddha l'idea di un Sé, assolutamente contraria allo spirito stesso del buddhismo. Questi studiosi ammirano, rispettano e venerano il Buddha e il suo insegnamento. Essi rispettano il buddhismo, ma non possono immaginare che il Buddha, da loro considerato come il pensatore più chiaro e più profondo, possa aver negato l'esistenza di un *Ātman* o di un Sé, di cui hanno fortemente bisogno. Cercano inconsciamente l'appoggio del Buddha per questo loro bisogno di esistenza eterna: di certo non in un povero piccolo sé individuale, ma in un grande Sé, maiuscolo.

È molto meglio dire francamente che si crede in un *Ātman* o in un Sé, che il Buddha sbagliava del tutto negando l'esistenza dell'*Ātman*.

¹²⁸ Sārattha II (PTS), p. 77.

¹²⁹ Mh. Sūtrālaṅkāra, XVIII, 92.

¹³⁰ H. von Glasenapp, in un articolo «*Vedānta and Buddhism*» sul problema dell'*Anattā*, *The Middle Way*, Febbraio 1957, p. 154.

¹³¹ Mrs. Rhys Davids e altri. Vedere i libri della Rhys Davids *Gotama the Man, Sākyā or Buddhist Origins, A Manual of Buddhism, What was the Original Buddhism*, etc.

Ma di certo non giova a nessuno tentare di introdurre nel buddhismo un'idea che il Buddha non ha mai accettato, per quanto si cerchi nei testi originali esistenti.

Le religioni che credono in un Dio o in un' Anima non ne fanno alcun mistero, anzi lo proclamano costantemente e ripetutamente nei termini più eloquenti. Se il Buddha avesse accettato queste due idee così importanti in tutte le altre religioni, le avrebbe certamente esposte in pubblico, come ha fatto parlando di altre cose e non le avrebbe nascoste perché fossero poi riscoperte venticinque secoli dopo la sua morte.

Alcuni si irritano al pensiero che, secondo l'insegnamento del Buddha sull'*Anattā*, il Sé che si immaginavano di avere deve essere distrutto. Il Buddha non l'ignorava. Una volta un monaco gli chiese: «Esiste il caso in cui qualcuno si tormenta di non trovare alcunché di permanente in lui?»

«Sì, monaco, esiste - rispose il Buddha - Un uomo ha la seguente idea: 'L'universo è l'*Ātman*, dopo la morte io sarò come quello permanente, stabile, duraturo, immutabile e io esisterò così per l'eternità'. Poi egli sente il Tathāgata o uno dei suoi discepoli predicare la dottrina che mira alla distruzione completa di tutte le opinioni speculative... e tende all'estinzione della 'sete', al distacco, alla cessazione, al *Nirvāṇa*. E quell'uomo pensa: 'Io sarò annullato, io sarò distrutto, non ci sarò più'. Allora si compiange, si tormenta, si lamenta, piange battendosi il petto ed è disorientato. Quindi, bhikkhu, esiste un caso in cui uno si tormenta quando non trova qualcosa di permanente dentro di lui»¹³².

Un'altra volta il Buddha disse: «Bhikkhu, questa idea: 'io non sarò più, io non avrò più', impaurisce l'uomo comune ed ignorante»¹³³.

Quelli che vogliono trovare un 'Sé' nel buddhismo ragionano in questo modo: è vero che il Buddha analizza l'essere dividendolo in materia, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza e

¹³² M I (PTS), pp. 136-137.

¹³³ Citato in MA II (PTS), p. 112.

dichiara che nessuna di queste cose è il Sé, ma non dice che non c'è un sé nell'uomo o in qualche altra parte, al di là di questi aggregati.

Questa posizione è insostenibile per due ragioni: la prima è che, secondo l'insegnamento del Buddha, un essere è composto di questi cinque aggregati e di nient'altro. In nessuna parte del canone si dice che in un essere ci sia qualcos'altro, oltre a questi cinque aggregati. La seconda ragione è che il Buddha ha negato categoricamente, in termini inequivocabili e più di una volta, l'esistenza di un *Ātman*, di un'anima, di un Sé o Ego nell'uomo o fuori di lui o in una qualche parte dell'universo.

Eccone alcuni esempi. Nel *Dhammapada* ci sono tre versi di estrema importanza ed essenziali per l'insegnamento del Buddha. Sono il numero 5, 6 e 7 del capitolo XX (o versi 277, 278, 279).

I primi due versi dicono: «Tutte le cose condizionate sono impermanenti» (*Sabbe SAṂKHĀRĀ aniccā*) e «tutte le cose condizionate sono dukkhā» (*Sabbe SAṂKHĀRĀ dukkhā*).

Il terzo verso dice: «Tutti i *dhamma* sono senza sé» (*Sabbe DHAMMĀ anattā*)¹³⁴.

Qui si deve osservare attentamente che nei primi due versi viene utilizzata la parola *saṃkhārā* (cose condizionate). Ma al suo posto, nel terzo verso, è utilizzata la parola *dhammā*. Perché questo terzo verso non utilizza la parola *saṃkhārā* come i primi due e utilizza la parola *dhammā*? Questo è il punto cruciale di tutto il problema.

Il termine *saṃkhārā*¹³⁵ rappresenta i cinque aggregati, tutti condizionati, interdipendenti, cose e stati relativi, sia fisici che mentali. Se il terzo verso dicesse: «Tutti i *saṃkhārā* (cose condizionate)

¹³⁴ La traduzione di F.L. Woodward della parola 'Dhamma' come 'tutti gli stati composti' è assolutamente errata (*The Buddha's Path of Virtue*, Adya, Madras, India, 1929, p. 69) 'Tutti gli stati composti' corrisponde solamente a *saṃkhārā* ma non a *dhammā*.

¹³⁵ *Saṃkhārā* nell'elenco dei cinque aggregati significa 'Formazioni mentali' o 'attività mentali' che producono degli effetti karmici. Ma qui significa tutte le cose condizionate o composte includendo egualmente i cinque aggregati. Il termine *saṃkhārā* ha significati diversi nei diversi contesti.

sono senza sé», allora si potrebbe pensare che, sebbene le cose condizionate siano senza sé, ci potrebbe essere un sé al di là delle cose condizionate e al di là dei cinque aggregati. Proprio per evitare questa falsa interpretazione, giustamente è stata utilizzata la parola *dhammā* nel terzo verso.

La parola *dhammā* ha un senso molto più vasto di *saṃkhārā*. Non esiste un termine più ampio di *dhammā* in tutta la terminologia buddhista. Esso comprende infatti non solo le cose o stati condizionati, ma anche il non-condizionato, l'Assoluto, il *Nirvāṇa*. Non c'è nulla nell'universo o al di fuori di esso, buono o cattivo, condizionato o non-condizionato, relativo o assoluto, che non sia incluso in questo termine. Quindi è molto chiaro che, partendo da questa affermazione: «Tutti i *dhammā* sono senza un Sé», non esiste un Sé o un *Ātman* non solo nei cinque aggregati, ma neanche fuori di essi o altrove¹³⁶.

Questo significa, secondo i Theravāda, che non esiste un Sé né nell'individuo (*puggala*), né nei *dhammā*. La filosofia buddhista del Mahāyāna ha su questo punto esattamente la stessa posizione, senza la minima differenza, mettendo l'accento sia sul *dharma-nairātmya* che sul *pudgala-nairātmya*.

Nel *Alagaddūpama-sutta* del *Majjhima-nikāya*, rivolgendosi ai suoi discepoli, il Buddha dice: «Bhikkhu, accettate una teoria dell'anima (*Attavāda*) che non comporti né dolori, né lamenti, né sofferenze, né afflizioni, né tribolazioni per colui che l'accetti. Ma conoscete voi, bhikkhu, una simile teoria dell'anima che non comporti né dolori, né lamenti, né sofferenze, né afflizioni, né tribolazioni per colui che l'accetti?»

«Certamente no, Signore».

«Bene, bhikkhu. Anch'io, bhikkhu, non conosco una teoria dell'anima, la cui accettazione non comporti né dolori, né lamenti, né sofferenze, né afflizioni, né tribolazioni, per colui che l'accetti»¹³⁷.

¹³⁶ Cfr. anche *Sabbe saṃkhārā aniccā* 'Tutte le cose condizionate sono impermanenti', *Sabbe dhammā anattā* 'Tutti i dhammā sono senza il sé'. M I (PTS), p. 228; S III pp. 132, 133.

Se ci fosse stata una qualsiasi teoria dell'anima che il Buddha avesse accettato, egli l'avrebbe certamente esposta qui, poiché aveva chiesto ai bhikkhu di accettare una teoria dell'anima che non producesse sofferenza. Ma secondo il Buddha non esiste una simile teoria dell'anima e ogni teoria dell'anima, qualunque essa sia, per quanto raffinata e sublime possa essere, è falsa e immaginaria, crea tutta una serie di problemi e seguendola si producono dolori, lamenti, sofferenze, afflizioni e tribolazioni.

Continuando il suo discorso, il Buddha dice nello stesso *sutta*:

«Bhikkhu, poiché non si può trovare in verità e in realtà né un sé, né un qualcosa pertinente al sé, questa speculazione: 'l'universo è l'Ātman (Anima); dopo la morte sarò Quello, permanente, durevole, eterno, immutabile ed io esisterò in questo modo per l'eternità' non è totalmente e completamente insensata?»¹³⁷

Qui il Buddha dice in modo assai esplicito che non si può trovare da nessuna parte un Ātman o un' Anima o un Sé nella realtà e che è insensato credere che ci sia una cosa di questo genere.

Quelli che cercano un Sé nell'insegnamento del Buddha, citano alcuni esempi che essi in primo luogo hanno tradotto male e quindi interpretato male. Uno di questi è il verso ben conosciuto: *Attā hiattano nātho* dal *Dhammapada* (XII, 4, o verso 160) che traducono: 'il Sé è il signore del sé' e lo interpretano come se il grande Sé sia il signore del piccolo sé.

Prima di tutto, questa traduzione è errata. *Attā* qui non vuol dire Sé nel senso di anima. In pāli, la parola *attā* è generalmente usata come pronomi riflessivo o indefinito, eccetto nei casi poco numerosi in cui

¹³⁷ M I (PTS), p. 137.

¹³⁸ Ibid., p. 138. Riferendosi a questo passo, S. Radhakrishnan (*Indian Philosophy*, Vol. 1, London, 1940, p. 485, trad. it. To 1974), dice: «È la falsa idea che proclama la continuità perpetua del piccolo sé, che è rifiutata dal Buddha». Non siamo d'accordo su questa puntualizzazione. Infatti, al contrario, qui il Buddha rifiuta l'Anima o l'Ātman universale. Come abbiamo appena visto nel passo precedente, il Buddha non accetta alcun sé, grande o piccolo che sia. Dal suo punto di vista, tutte le teorie dell'Ātman erano false, erano proiezioni mentali.

è riferita specificamente e filosoficamente alla teoria dell'anima, come abbiamo visto in precedenza. Ma nell'uso corrente, come nel capitolo XII del *Dhammapada* in cui questo verso appare e in molti altri luoghi, è usato come pronomi riflessivo e si traduce con 'me stesso', 'voi stessi', 'lui stesso' o 'se stesso', ecc.¹³⁹

Poi la parola *nātho* non significa 'signore', ma 'rifugio', 'sostegno', 'aiuto', 'protezione'¹⁴⁰. Dunque *Attā hiattano nātho* significa in realtà: 'ciascuno è il suo proprio rifugio' o 'ciascuno è il proprio aiuto, il proprio sostegno'. Questo non ha niente a che vedere con un'anima o un sé metafisico. Significa semplicemente che si deve contare solo su se stessi e non sugli altri.

Un altro esempio del tentativo di introdurre l'idea del sé nell'insegnamento del Buddha si trova in alcune interpretazioni della frase ben conosciuta *Attadīpā viharatha, attasaraṇā anañāsaraṇā*, che è estratta dal suo contesto del *Mahāparinibbāna-sutta*¹⁴¹. Questa frase letteralmente significa: «Dimorare facendo di voi stessi la vostra isola (sostegno), facendo di voi stessi il vostro rifugio, (non cercando) rifugio in nessun altro»¹⁴². Quelli che vogliono vedere un Sé nel buddhismo interpretano le parole *Attadīpā* e *attasaraṇā* come 'pren-

¹³⁹ H. von Glasenapp spiega questo punto chiaramente nel suo articolo «*Vedanta and Buddhism*» (*The Middle Way*, febbraio, 1957).

¹⁴⁰ Il commento al Dhp. dice: *Nātho 'ti patiṭṭhā*. «*Nātho* significa sostegno, (rifugio, aiuto, protezione)». [Dhp A III (PTS) p. 148]. L'antico sanaya Singalese del Dhp parafrasa la parola *Nātho* con *pihita vanneya* 'è un sostegno (rifugio, aiuto)'. (*Dhammapada Purāṇasannaya*, Colombo, 1926, p. 77). Se consideriamo la forma negativa di *Nātho* è ancora confermato questo significato: *Anātha* non vuole dire 'senza Signore', ma significa 'senza aiuto', 'senza sostegno', 'non protetto', 'povero'. Anche il Dizionario pāli della PTS spiega la parola *nātha* con 'protettore', 'rifugio', 'aiuto', ma non con Signore. La traduzione della parola *Lokanātha* (s.v.) con 'Salvatore del mondo' che utilizza la popolare espressione cristiana, non è completamente corretta, perché il Buddha non è un salvatore. Questo epiteto in realtà significa: 'rifugio del mondo'.

¹⁴¹ D II (Colombo, 1929), p. 62.

¹⁴² Vedere invece: Rhys Davids (traduzione del *Digha nikāya* p. 108): «*Be ye lamps unto yourselves. Be ye a refuge to yourselves. Betake yourselves to no external*

dendo il Sé come lampada', 'prendendo il Sé come rifugio'¹⁴³.

Non possiamo comprendere in pieno il senso e il significato completo di questo consiglio che il Buddha diede ad Ānanda, se non prendiamo in considerazione il contesto in cui queste parole sono state pronunciate.

In quel tempo il Buddha stava nel villaggio di Beluva. Erano appena tre mesi prima della sua morte, il suo *Parinirvāṇa*. Allora aveva ottanta anni ed era sofferente per una malattia molto seria, era quasi morente (*māraṇantika*). Ma pensava che non era conveniente morire senza informare di questo i suoi discepoli, che gli erano stati vicini e cari. Così, con coraggio e determinazione, superò tutti i suoi dolori, si ristabilì dalla malattia e guarì. Ma la sua salute era precaria. Dopo la sua guarigione, un giorno che era seduto all'ombra, fuori della sua capanna, Ānanda, il discepolo più devoto del Buddha, andò da lui, gli si sedette accanto e disse: «Signore, io ho vegliato per la salute del Beato, ho vegliato su di lui nella sua malattia. Ma vedendo la malattia del Beato, l'orizzonte mi diventava oscuro e le mie facoltà non erano più chiare. Nonostante questo, avevo una piccola consolazione: pensavo che il Beato non sarebbe trapassato senza aver lasciato delle istruzioni per il Sangha».

Allora il Buddha, pieno di compassione e di umana partecipazione, parlò con amore al suo devoto e amato discepolo: «Ānanda, che cosa si attende da me l'Ordine del Sangha? Io ho insegnato il *Dhamma* (la Verità) senza far distinzione tra essoterico ed esoterico. Per quel che concerne la verità, il Thatāgata non ha nulla di simile ad un 'pugno

refuge.» [Siate delle lampade per voi stessi, siate un rifugio per voi stessi. Non prendetevi un rifugio esterno» *ndt*].

¹⁴³ *Dīpa* qui non significa 'lampada' ma significa precisamente 'isola'. Il Commentario al *Digha nikāya* (DA, Colombo, p. 380) dice su *dīpa*: *Mahāsumuddagataṃ dīpaṃ viya attānaṃ katvā viharatha* «Dimorate (vivete) facendo di voi stessi la vostra isola; un sostegno (un luogo per ristorarsi) come un'isola nel grande oceano». Il *Saṃsāra*, la continuità dell'esistenza, è sovente paragonato a un oceano (*saṃsāra-sāgara*); e quello che si cerca per salvarsi, quando si è sperduti nell'oceano, è un'isola e non una lampada.

chiuso' (*ācariya-muṭṭhī*). Certamente, Ānanda, se c'è qualcuno che pensa di poter dirigere il Sangha e che il Sangha possa dipendere da lui, che sia lui a dare le proprie istruzioni. Ma il Tathāgata non ha una simile idea. Perché allora dovrebbe lasciare delle istruzioni concernenti il Sangha? Ānanda, ora io sono vecchio, ho ottanta anni. Come un carro vecchio ha bisogno di continue riparazioni per essere ancora utilizzabile, mi sembra che allo stesso modo il corpo del Tathāgata abbia bisogno di riparazioni continue. *Dunque, Ānanda, dimorate facendo di voi stessi la vostra isola (sostegno), facendo del Dhamma la vostra isola (sostegno), del Dhamma il vostro rifugio e di niente altro*»¹⁴⁴.

Quello che il Buddha desiderava esprimere ad Ānanda è perfettamente chiaro. Ānanda era triste e depresso. Pensava che i monaci sarebbero rimasti soli, senza aiuto, senza rifugio, senza un capo dopo la morte del loro grande maestro. Così il Buddha lo consolò dandogli coraggio e fiducia, dicendo che dovevano dipendere solo da se stessi e dal *Dhamma* che aveva insegnato e non da qualcuno o da qualcos'altro. Qui il problema dell'Ātman o di un Sé metafisico è assolutamente fuori questione.

Poi il Buddha spiegò ad Ānanda come si possa essere la propria isola o rifugio e come si possa fare del *Dhamma* la propria isola o rifugio: per mezzo della coltivazione della consapevolezza nei riguardi del corpo, delle sensazioni, della mente e degli oggetti mentali (i quattro *Satipaṭṭhāna*)¹⁴⁵. Anche qui non c'è alcuna parola relativa ad un Ātman o ad un Sé.

C'è ancora un altro esempio utilizzato da chi tenta di trovare un Ātman nell'insegnamento del Buddha. Il Buddha una volta stava seduto sotto un albero in una foresta sulla strada che da Uruvelā

¹⁴⁴ D II (Colombo, 1929), pp. 61-62. Solo l'ultima frase è tradotta letteralmente; il resto della storia è riassunto brevemente secondo il *Mahāparinibbāna-sutta*.

¹⁴⁵ *Ibid.*, p. 62. Per i *Satipaṭṭhānā*, vedere il cap. VII sulla Meditazione, p. 81.

conduce a Benares. Quel giorno trenta amici, tutti giovani principi, andarono a fare una gita nella stessa foresta con le loro giovani mogli. Un principe, che non era sposato, portò con sé una prostituta. Mentre gli altri si divertivano, questa sottrasse alcuni oggetti di valore e sparì. Nel cercarla nella foresta, videro il Buddha seduto sotto un albero e gli chiesero se avesse visto una donna. Il Buddha chiese loro il perché e quelli glielo spiegarono. Il Buddha chiese ancora: «Che cosa pensate, giovani, cosa è meglio per voi: cercare una donna o cercare voi stessi?»¹⁴⁶.

Anche qui si tratta di un problema semplice e naturale e non c'è alcuna ragione di introdurre in questo contesto l'idea lontana di un metafisico Ātman o Sé. Quelli risposero che era meglio per loro cercare se stessi. Il Buddha allora chiese loro di sedere e spiegò il *Dhamma*. Nelle parole che disse loro, e che si trovano nei testi originali, non c'è alcuna menzione dell'Ātman.

Molto è stato scritto sul silenzio del Buddha allorché un certo paribbājaka (un asceta itinerante) di nome Vacchagotta gli chiese se ci fosse o non ci fosse un Ātman. Ecco la storia: Vacchagotta va dal Buddha e chiede: «Venerabile Gotama, c'è un Sè?»

Il Buddha rimane in silenzio.

«Allora, venerabile Gotama, non c'è un Sè?»

Il Buddha rimane ancora in silenzio.

Vacchagotta si alza e va via. Dopo che il paribbājaka è andato via, Ānanda chiede al Buddha perché non abbia risposto alla domanda di Vacchagotta. Il Buddha spiega la sua posizione:

«Ānanda, quando Vacchagotta l'itinerante mi ha posto la questione: 'c'è un Sé?', se io avessi risposto: 'c'è un Sé', allora, Ānanda, quello si sarebbe schierato dalla parte di quei romiti e brāhmana che sostengono la teoria eternalista (*sassatavāda*).

«E, Ānanda, quando Vacchagotta mi ha posto la questione: 'non c'è un Sé?', se io avessi risposto: 'non c'è un Sé', allora quello si

¹⁴⁶ Vinaya: Mhg. (Alutgama, 1929), pp. 21-22.

sarebbe schierato dalla parte di quei romiti o brāhmana che sostengono la teoria nichilista (*ucchedavāda*)¹⁴⁷.

«E ancora, Ānanda, quando Vacchagotta mi ha posto la questione: 'c'è un Sé?', se io avessi risposto: 'c'è un Sé', questo sarebbe stato in accordo con la mia conoscenza che tutti i *dhamma* sono senza Sé?»¹⁴⁸

«Certamente no, Signore».

«E inoltre, Ānanda, quando Vacchagotta mi ha posto la questione: 'non c'è un Sé?', se io avessi risposto: 'non c'è un Sé', questo avrebbe creato una confusione maggiore al già confuso Vacchagotta¹⁴⁹. Per cui avrebbe pensato: prima io avevo un Ātman (sé), ma adesso non ce l'ho più»¹⁵⁰.

Ora dovrebbe essere chiaro perché il Buddha rimase in silenzio.

¹⁴⁷ In un'altra occasione il Buddha aveva detto a questo stesso Vacchagotta che il Tathāgata non aveva delle teorie perché aveva visto la natura delle cose (M I (PTS) p. 486). Anche in questo caso il Buddha non vuole associarsi ad alcun teorico.

¹⁴⁸ *Sabbe dhammā anattā* (sono esattamente le stesse parole della prima riga del Dhp XX, 7 di cui abbiamo già discusso). La traduzione che Woodward ha fatto di queste parole con «tutte le cose sono impermanenti» (*Kindred Sayings* IV, p. 282) è completamente falsa, probabilmente dovuta a una svista. Ma è un errore molto grave. Questa è, forse, una delle cause delle tante ed inutili discussioni in merito al silenzio del Buddha. La parola più importante in questo contesto: *Anattā* 'senza sé' è stata tradotta con 'impermanente'. Le traduzioni inglesi dei testi pāli contengono errori, piccoli e grandi, di questo tipo - gli uni dovuti a una imperfetta conoscenza della lingua originale e gli altri a negligenze o sviste. Quale ne sia la causa, è utile dire qui, con tutta la deferenza dovuta a questi grandi pionieri in questo genere di studi, che tali errori sono stati responsabili della gran massa di false idee sul buddhismo, sorte in coloro che non possono accedere ai testi originali. È bene sapere pertanto che la Pali Text Society ha in corso un piano di pubblicazione di nuove traduzioni riviste di questi testi.

¹⁴⁹ Infatti, in un'altra occasione, evidentemente anteriore, quando il Buddha aveva spiegato un certo problema profondo e sottile - il problema di ciò che succede a un arahant dopo la morte - Vacchagotta disse: «Venerabile Gotama, ora sono caduto nell'ignoranza, sono sonfuso: quella piccola parte di fede che avevo all'inizio della conversazione con il venerabile Gotama, ora anche quella se ne è andata via». (M I (PTS) p. 487). Ecco perché il Buddha non gli ha voluto creare nuova confusione.

¹⁵⁰ S IV (PTS), pp. 400-401.

Ma sarà ancora più chiaro se prendiamo in considerazione tutto il contesto e il modo con cui il Buddha tratta le domande e chi le pone, cosa che è totalmente trascurata da chi ha discusso questo problema.

Il Buddha non era un computer che rispondeva a qualsiasi domanda rivoltagli senza considerare l'interlocutore. Era un maestro concreto, pieno di compassione e saggezza. Non rispondeva alle domande per mostrare la sua conoscenza e la sua intelligenza, ma per aiutare l'altro sulla via della realizzazione. Parlava sempre alle persone avendo chiaro in mente il loro livello di sviluppo, le loro tendenze, i loro temperamenti, i loro caratteri, la loro capacità di comprendere un particolare problema¹⁵¹.

Secondo il Buddha, ci sono quattro modi di rispondere ai problemi:

- 1) ad alcuni si deve rispondere direttamente;
- 2) ad altri si deve rispondere analizzandoli;
- 3) ad altri ancora si deve rispondere con altre domande;

4) infine ci sono dei problemi che devono essere lasciati da parte¹⁵².

Ci possono essere molti modi per lasciare da parte un problema. Uno è di dire che un problema particolare non ha una risposta o una spiegazione, come il Buddha disse allo stesso Vacchagotta in più di un'occasione, quando quei famosi problemi (se l'universo sia eterno o no, ecc.) gli furono posti¹⁵³. Allo stesso modo aveva risposto a Mālunḅyaputta e ad altri. Non poteva però dire la stessa cosa per quanto riguarda il problema dell'esistenza o della non-esistenza di un *Ātman*, poiché ne aveva sempre discusso e lo aveva spiegato. Non poteva dire 'c'è il sé', perché è contrario alla sua conoscenza che 'tutti i *dhamma* sono senza sé'. Non voleva nemmeno dire 'non c'è un sé', perché questo avrebbe, senza necessità e senza ragione, reso più confuso e più turbato il povero Vacchagotta, già confuso su un

¹⁵¹ Questa conoscenza del Buddha è definita: *Indriyaparopariyattañña* (M I (PTS), p. 70; Vibh. (PTS), p. 340).

¹⁵² A (Colombo, 1929), p. 216.

¹⁵³ Per esempio S IV (PTS); pp. 393-395; M I (PTS), p. 484.

problema simile, come aveva ammesso in precedenza¹⁵⁴. Non era ancora in grado di comprendere l'idea dell'*Anattā*. Quindi, lasciare da parte questo problema restando in silenzio era il modo più saggio di agire in questo caso particolare.

Non dobbiamo dimenticare che il Buddha conosceva Vacchagotta già da lungo tempo. Non era la prima volta che questo asceta itinerante veniva a trovarlo per porgli delle domande. Il saggio e compassionevole maestro pensava spesso a questo cercatore confuso e gli mostrava grande considerazione. Si trovano nei testi pāli numerosi riferimenti a questo stesso Vacchagotta e al fatto che si recasse sovente dal Buddha e dai suoi discepoli e ponesse loro più volte lo stesso tipo di domande che lo tormentavano e lo ossessionavano¹⁵⁵. Il silenzio del Buddha sembra avere avuto effetto su Vacchagotta più di un'altra discussione o risposta eloquente¹⁵⁶.

Alcuni intendono il 'sé' come 'mente' o 'coscienza'. Ma il Buddha dice che è meglio per un uomo considerare il suo corpo fisico come il sé piuttosto che la mente, il pensiero o la coscienza, perché il primo sembra essere più solido mentre la mente, il pensiero o la coscienza (*citta, mano, viññāṇa*) cambiano costantemente giorno e notte, persino più velocemente del corpo (*kāya*)¹⁵⁷.

È la vaga sensazione dell' 'IO SONO' che crea l'idea del sé, che

¹⁵⁴ Vedere M. LXII, Bari 1925, ndt.

¹⁵⁵ Per esempio vedere S III (PTS), pp. 275-263; IV, pp. 391 e ss.; 398 e ss.; 400; M I pp. 481 e ss.; 483 e ss.; 489 e ss.; A V p. 193.

¹⁵⁶ Infatti, dopo un po' di tempo, Vacchagotta andò di nuovo a trovare il Buddha. Questa volta non pose alcuna domanda, contrariamente alla sua abitudine, ma disse: «È molto tempo che non ho un colloquio con il Venerabile Gotama. Sarebbe buona cosa se il Venerabile Gotama mi volesse istruire brevemente sul bene e sul male (*kusalākusalam*)». Il Buddha rispose che glielo avrebbe esposto sia brevemente, sia dettagliatamente e lo fece. Alla fine Vacchagotta divenne un discepolo del Buddha, comprese la Verità, ottenne il *Nrivāṇa* e i problemi sull'*Ātman* e le altre questioni non lo ossessionarono più. (M I (PTS) pp. 489 e ss.).

¹⁵⁷ S II (PTS), p. 94. Alcuni pensano che *Ālayavijñāna*, 'la Coscienza serbatoio' (*Tathāgatagarbha*) del buddhismo Mahāyāna sia una qualche sorta di Sé. Ma il *Laṅkāvatāra-sūtra* dice chiaramente che non è un *Ātman* (Lanka, pp. 78-79).

non ha alcuna realtà corrispondente; e il vedere questa verità significa realizzare il *Nirvāṇa*, cosa che non è molto facile. Nel *Samyutta-nikāya*¹⁵⁸ si trova una conversazione tra un bhikkhu di nome Khemaka e un gruppo di bhikkhu che chiarisce questo punto.

Questi bhikkhu domandano a Khemaka se vede nei cinque aggregati un sé o qualche cosa che appartiene a un sé. Khemaka risponde di no. Allora i bhikkhu dicono che se fosse così egli dovrebbe essere un Arahant libero da tutte le impurità. Ma Khemaka confessa che sebbene non trovi nei cinque aggregati un sé o una qualche cosa che appartiene al sé, «io non sono un Arahant libero da tutte le impurità. Amici, in relazione ai cinque aggregati dell'Attaccamento ho la sensazione: 'IO SONO'; ma io non vedo chiaramente: 'Questa cosa è l' 'IO SONO'». Poi Khemaka spiega che quello che chiama 'IO SONO' non è né la materia, né la sensazione, né la percezione, né le formazioni mentali, né la coscienza, né qualcosa al di là di essi. Ma ha la sensazione 'IO SONO' in relazione ai cinque aggregati, sebbene non possa vedere chiaramente 'Questo è l'IO SONO'¹⁵⁹.

Dice che è come l'odore di un fiore che non è né l'odore dei petali, né dei colori, né del polline, ma l'odore del fiore.

Khemaka spiega poi che anche una persona che ha ottenuto il primo livello di realizzazione conserva ancora la sensazione dell' 'IO SONO'. Ma in seguito, progredendo, questa sensazione dell' 'IO SONO' sparisce completamente: come l'odore chimico di una stoffa lavata di fresco scompare dopo un certo tempo se chiusa in una scatola. Questa discussione fu così illuminante per tutti quei monaci che, alla fine di essa, dice il testo, divennero, incluso lo stesso Khemaka, Arahant liberi da tutte le impurità, sbarazzandosi dell' 'IO SONO'.

Secondo l'insegnamento del Buddha è sbagliato sostenere 'Io non ho un sé' (che è la teoria nichilista) come sostenere l'opinione 'Io ho un sé' (che è la teoria eternalista), perché entrambe sono dei vincoli

¹⁵⁸ S III (PTS), pp. 126 ss.

¹⁵⁹ Questo è quello che la maggior parte della gente dice in merito al sé anche oggi.

che sorgono dalla falsa idea dell' 'IO SONO'. La posizione corretta riguardo alla questione dell' *Anattā* è di non sostenere alcuna opinione o punto di vista, ma di vedere le cose oggettivamente, come sono, senza proiezioni mentali, di vedere che quello che chiamiamo 'IO' o 'essere' è solo una combinazione di aggregati fisici e mentali che agiscono insieme in modo interdipendente, in un flusso di cambiamenti momentanei soggetti alla legge di causa ed effetto e che non c'è nulla di permanente, di eterno e immutabile nella totalità dell'esistenza.

Qui naturalmente sorge una domanda: se non c'è un Ātman, un Sé, chi riceve gli effetti del *karma* (azioni)? Nessuno meglio del Buddha stesso può rispondere a questa domanda. Quando un bhikkhu gli pose tale questione, il Buddha disse: «Io, bhikkhu, vi ho insegnato a vedere la condizionalità ovunque, in tutte le cose»¹⁶⁰.

L'insegnamento del Buddha sull' *Anattā* o Non-Anima o Non-Sé non deve essere considerato come negativo o nichilista. Come il *Nirvāṇa*, esso è la Verità, la Realtà e la Realtà non può essere negativa. È la falsa credenza in un Sé immaginario e inesistente che è negativa. L'insegnamento dell' *Anattā* dissipa l'oscurità delle false credenze e produce la luce della saggezza. Non è negativo: come Asanga ha detto giustamente: «C'è il fatto che non c'è il Sé» (*nairāmyātītā*)¹⁶¹.

¹⁶⁰ M III (PTS), p. 19; S III, p. 103.

¹⁶¹ Abhisamuc., p. 31.

VII MEDITAZIONE O CULTURA MENTALE

Il Buddha ha detto: «Bhikkhu, ci sono due tipi di malattie. Quali sono questi due (tipi di malattie)? La malattia fisica e la malattia mentale. Sembra che ci siano delle persone che hanno la fortuna di essere esenti da malattie fisiche per uno o due ... o anche per cento anni e oltre. Ma, bhikkhu, assai rari sono quelli che, in questo mondo, sono liberi, anche per un solo istante, dalla malattia mentale, ad eccezione di quelli che sono liberi dalle contaminazioni mentali (ossia gli *arahant*)»¹⁶²

L'insegnamento del Buddha e in modo particolare la sua via di 'meditazione', mira a procurare uno stato di perfetta salute mentale, di equilibrio e di tranquillità. Difficilmente un'altra parte dell'insegnamento del Buddha è stata così male interpretata come la 'meditazione', sia da parte dei buddhisti che dei non-buddhisti. Appena si menziona la parola 'meditazione', si pensa a una fuga dalle attività quotidiane della vita, ad assumere una particolare postura, come una statua in una grotta o in una cella di un monastero, in un qualche posto fuori dalla società, godendo o essendo assorbito in un qualche tipo di pensiero mistico o di *trance*. La vera 'meditazione' buddhista non significa affatto una fuga di questo tipo. L'insegnamento del Buddha su questo argomento è stato così male o così poco compreso che la via della 'meditazione' si è deteriorata ed è degenerata in una sorta di rituale o di cerimonia, quasi tecnica nella sua *routine*¹⁶³.

¹⁶² A (Colombo, 1929), p. 276

¹⁶³ *The Yogāvacara's Manual* (ed. T.W. Rhys Davids, Londra 1896), un testo sulla meditazione scritto in Sri Lanka probabilmente verso il XVIII secolo, mostra

Molte persone si interessano alla meditazione o allo yoga con il desiderio di acquisire dei poteri spirituali o mistici, come il 'terzo occhio', che gli altri non posseggono. Tempo fa in India, c'era una monaca buddhista che cercava di sviluppare il potere di vedere con le orecchie, mentre era ancora in possesso di una visione oculare perfetta! Questo genere di idea non è niente altro che una 'perversione spirituale'. È sempre questione di desiderio, di 'sete' di potere.

La parola 'meditazione' rende assai male il senso del termine originale *bhāvanā* che significa 'cultura' o 'sviluppo', ossia cultura mentale, sviluppo mentale. La *bhāvanā* buddhista è, parlando propriamente, una cultura mentale nel senso pieno della parola. Tende a ripulire la mente dalle impurità, da ciò che la turba come i desideri sensuali, l'odio, la malevolenza, l'indolenza, le preoccupazioni e le agitazioni, i dubbi; e tende a coltivare le qualità quali la concentrazione, l'attenzione, l'intelligenza, la volontà, l'energia, la facoltà di analisi, la fiducia, la gioia, la calma, conducendo alla fine alla più alta saggezza che vede le cose come sono in realtà e che ottiene la Verità Ultima, il *Nirvāṇa*.

Ci sono due forme di meditazione. Una è lo sviluppo della concentrazione mentale (*samatha* o *samādhi*), del fissare la mente su un unico punto (*cittakaggatā*, in sanscrito *cittaikāgratā*), sviluppo che conduce, per mezzo di vari metodi descritti nei testi, ai più alti stati mistici come la 'Sfera del Niente' o la 'Sfera della né Percezione né Non-Percezione'. Tutti questi stati mistici sono per il Buddha delle creazioni, delle produzioni mentali (*saṃkhara*)¹⁶⁴. Non hanno niente a che vedere con la Realtà, la Verità, il *Nirvāṇa*. Questa forma di meditazione esisteva prima del Buddha. Non è dunque puramente buddhista, ma non è esclusa dal campo della meditazione buddhista;

come la meditazione, in quel periodo, aveva subito una degenerazione e si era ridotta a una tecnica rituale che consisteva nel recitare delle formule, nel bruciare candele, ecc. Si veda anche il cap. XII su «The Ascetic Ideal» in *History of Buddhism in Ceylon* di Walpola Rahula. (Colombo, 1956), p. 199 ss.

¹⁶⁴ Vedere pag. 24.

tuttavia non è essenziale per conseguire il *Nirvāṇa*. Il Buddha stesso, prima del suo Risveglio, aveva studiato questi esercizi dello yoga sotto la direzione di diversi maestri e aveva ottenuto i più alti stati mistici; ma non era soddisfatto di essi, perché non davano la liberazione completa, né donavano la visione della Realtà Ultima. Egli considerava questi stati mistici solo 'un modo di vivere felicemente in questa vita' (*ditṭhadhammasukhavihāra*) o 'un vivere in pace' (*santavihāra*) e niente di più¹⁶⁵.

Scoprì allora un'altra forma di 'meditazione', conosciuta come *vipassanā* (Sansc. *vipasyanā* o *vidarsānā*), 'visione' della natura delle cose che conduce alla completa liberazione della mente, alla realizzazione dell'Ultima Realtà, il *Nirvāṇa*. Questa è essenzialmente la 'meditazione' buddhista, la coltivazione buddhista della mente. È un metodo analitico basato sulla consapevolezza, l'attenzione, la vigilanza, l'osservazione.

È impossibile trattare convenientemente in poche pagine un soggetto così vasto, così profondo e così importante. Tuttavia tenterò di dare una breve idea della vera 'meditazione' buddhista, coltivazione della mente o sviluppo della mente, in modo pratico.

Il discorso più importante che il Buddha abbia mai pronunciato sullo sviluppo mentale ('meditazione') è intitolato *Satipaṭṭhāna sutta*, 'I Fondamenti della Consapevolezza' (n. 22 del *Dīghanikāya* e n. 10 del *Majjhima-nikāya*). Questo discorso è così venerato nella tradizione che lo si recita regolarmente, non solo nei monasteri, ma anche nelle case buddhiste davanti ai vari membri della famiglia seduti in circolo, in ascolto con profonda devozione. I bhikkhu recitano spesso questo *sutta* al capezzale dei morenti, al fine di purificare i loro ultimi pensieri.

I modi di 'meditare' indicati in questo discorso non sono separati dalla vita, non evitano la vita. Al contrario, sono in completa connessione con la nostra vita, le nostre attività quotidiane, i nostri dolori e le nostre gioie, le nostre parole e i nostri pensieri, le nostre occupazioni

¹⁶⁵ Si veda il *Sallekha-sutta* (n. 8 del M).

intelletuali e morali.

Il discorso è diviso in quattro sezioni principali: la prima tratta del nostro corpo (*kāya*), la seconda delle nostre sensazioni (*vedanā*), la terza della mente (*citta*) e la quarta dei vari soggetti morali e intellettuali (*dhamma*). Si deve chiaramente comprendere che, qualunque sia la forma di 'meditazione', quello che è essenziale è l'attenzione, la presa di coscienza (*sati*), l'osservazione (*anupassanā*).

Uno degli esempi di 'meditazione' più conosciuto, popolare e pratico che concerne il corpo è 'l'attenzione al respiro' (*ānāpānasati*). Solo per questa meditazione è prescritta dai testi una posizione particolare e definita. Per le altre forme di 'meditazione', esposte in questo sutta, potete sedere, stare in piedi, camminare o stare stesi, come vi pare. Ma per esercitare l'attenzione al respiro (inspirazione ed espirazione) si dovrebbe, secondo il testo, sedersi 'a gambe incrociate, tenendo il corpo diritto e l'attenzione vigile'. Ma sedersi a gambe incrociate non è pratico né facile per tutti e particolarmente per gli occidentali. Quindi quelli che trovano difficoltà a tenere questa posizione possono sedersi su una sedia, 'tenendo il corpo diritto e l'attenzione vigile'. È assolutamente necessario per la pratica di questo esercizio che il meditante assuma una posizione diritta ma non rigida e che le sue mani siano comodamente appoggiate in grembo. Così seduto, può chiudere gli occhi o dirigere lo sguardo alla punta del naso, come gli conviene di più.

Voi ispirate ed espirate notte e giorno, ma non ne siete mai consapevoli, non vi ci concentrate neanche per un solo istante. Ora, dovete fare precisamente questo. Ispirate ed espirate come al solito, senza sforzarvi e senza essere contratti. Concentrate la vostra mente sulla inspirazione e sulla espirazione, guardate ed osservate con la mente il vostro respiro che entra ed esce, siatene vigili e consapevoli. La vostra respirazione può essere più o meno profonda. Ciò non importa affatto. Respirate normalmente ed in modo naturale. La sola cosa importante è che quando respirate profondamente siate consapevoli che state respirando profondamente e così via. In altre parole, la vostra mente deve essere così concentrata sul respiro, da essere

consapevole dei suoi movimenti e dei cambiamenti di ritmo. Dimenticate tutto il resto, tutto quello che vi circonda, non alzate gli occhi e non guardate nulla. Cercate di fare questo per cinque o dieci minuti.

All'inizio troverete estremamente difficile portare la vostra mente a concentrarsi sul respiro. Resterete stupefatti di come la vostra mente fugga via. Non resta ferma. Vi accade di pensare a varie cose, udite i rumori da fuori. La vostra mente è disturbata e distratta, potrete essere delusi e costernati. Ma se continuate a praticare questo esercizio due volte al giorno, mattina e sera, per cinque, dieci minuti alla volta, gradualmente, piano piano comincerete a concentrarvi sul respiro, e non percepirete più alcun rumore intorno a voi, il mondo esterno non esisterà per voi. Questo breve momento vi arrecherà un'esperienza così grande, così piena di gioia, di felicità e di tranquillità, che desidererete prolungarla. Ma ancora non lo potete. Se tuttavia continuerete a praticare regolarmente, potrete ripetere più volte questa esperienza per periodi sempre più lunghi. Questo è il momento in cui vi perderete completamente nella consapevolezza del vostro respiro. Finché rimarrete coscienti di voi stessi, la vostra concentrazione non potrà essere perfetta.

Questo esercizio di attenzione al respiro, che è una delle pratiche più semplici e facili, ha lo scopo di sviluppare la concentrazione che conduce alle realizzazioni mistiche più alte (*jhāna*). D'altra parte, il potersi concentrare è essenziale per ogni tipo di comprensione, di penetrazione, di visione profonda della natura delle cose, includendo anche il *Nirvāṇa*.

A parte tutto ciò, questo esercizio sul respiro vi apporterà dei risultati immediati. La vostra salute fisica ne beneficerà, sarete più rilassati, godrete sonni profondi e sarete più efficienti nel vostro lavoro quotidiano. Vi renderà calmi e tranquilli. Anche in quei momenti in cui siete nervosi o eccitati, se praticate per qualche minuto, vi accorgerete di diventare immediatamente più calmi e in pace. Avrete l'impressione di esservi appena alzati dopo un buon riposo.

Un'altra forma di 'meditazione' (sviluppo mentale) molto impor-

tante, pratica e utile è di essere attenti a qualsiasi cosa si faccia, fisicamente o verbalmente, durante la quotidiana *routine* di lavoro nella vostra vita privata, pubblica o professionale. Sia quando camminate, state in piedi, sedete, giacete o dormite, sia quando distendete o piegate gli arti, o quando vi guardate intorno, o quando indossate gli abiti, sia quando parlate che quando state zitti, sia quando mangiate o bevete, persino quando rispondete ai richiami della natura - in queste ed in altre attività dovrete essere pienamente attenti e consapevoli dell'atto che state compiendo in quel momento. Ciò vuol dire che dovrete vivere nel momento presente, nell'azione presente. Questo non vuol dire che non dovrete pensare per nulla al passato o al futuro. Al contrario, li pensate in relazione al momento presente, alla presente azione, quando e dove è pertinente.

Le persone generalmente non vivono nelle loro azioni, nel presente. Vivono nel passato o nel futuro. Anche se sembra che stiano facendo qualcosa qui, in questo momento, sono altrove, nei loro pensieri, nei loro problemi immaginari e nelle loro preoccupazioni, perdute nel ricordo del passato o nei desideri e aspettative per il futuro. Quindi non vivono in quello che fanno in quel momento, non ne godono. Così sono infelici e scontenti del presente, del loro lavoro e sono naturalmente incapaci di dedicarsi interamente a ciò che sembrano fare.

Talvolta vedete un uomo in un ristorante che legge mentre mangia - uno spettacolo assai comune. Vi dà l'impressione di essere un uomo molto impegnato, che non ha neanche il tempo per mangiare. Vi domanderete se mangia o se legge. Si può dire che faccia entrambe le cose. In realtà non fa nessuna delle due, né ne gode. La sua mente è tesa, agitata e non trae piacere da ciò che sembra fare, non vive nel momento presente, ma, incoscientemente e follemente, cerca invece di scappare dalla vita. (Questo non significa tuttavia che non si deve parlare con un amico mentre si pranza o si cena).

Non potrete mai scappare dalla vita, per quanto ci possiamo provare. Tutta la vostra vita, che sia in una città od in una grotta, la dovrete affrontare e vivere. La vera vita è il momento presente - non

i ricordi di un passato che è morto e sepolto, né i sogni di un futuro che non è ancora nato. Chi vive nel presente, vive la vita ed è più felice.

Quando gli domandavano perché i suoi discepoli, che conducevano un'esistenza semplice e calma, prendendo un solo pasto al giorno, erano così radiosi, il Buddha rispondeva: «Non si pentono del passato, non si preoccupano del futuro, ma vivono nel presente. Ecco perché sono radiosi. Preoccupandosi per il futuro e rammaricandosi per il passato, gli sciocchi inaridiscono, come canne verdi tagliate (al sole)»¹⁶⁶.

Attenzione o consapevolezza non significa che dovete pensare: «Io sto facendo questo» o «Io sto facendo quello». No, è tutto il contrario. Nel momento in cui vi dite: «sto facendo questo», divenite consci di voi stessi e allora non vivete nel vostro atto, ma nell'idea dell' 'io sono' e di conseguenza anche il vostro lavoro ne è danneggiato. Dovete dimenticarvi di voi stessi completamente e perdervi in ciò che fate. Nel momento in cui un oratore diventa cosciente di se stesso e pensa: «mi sto rivolgendo ad un uditorio», il suo discorso ne viene turbato ed il filo dei suoi pensieri rotto. Ma quando dimentica se stesso e si identifica con il proprio discorso, allora dà il meglio di se stesso, parla bene e si esprime chiaramente. Tutte le grandi opere - artistiche, poetiche, intellettuali o spirituali - sono state realizzate in momenti in cui l'autore è riuscito ad assorbirsi completamente nella propria azione, a dimenticare se stesso, a liberarsi dalla coscienza di un 'sé'.

L'attenzione o la consapevolezza nelle nostre attività, come insegna il Buddha, è vivere nel momento presente, vivere in ciò che si fa. (Anche la via dello Zen è basata essenzialmente su questo insegnamento). In questa forma di meditazione, non dovete fare niente di particolare per sviluppare la vostra attenzione, ma dovete essere consapevoli e attenti a ciò che state facendo.

Non dovete perdere neanche un secondo del vostro tempo prezioso per questa 'meditazione' particolare, ma dovete coltivare l'attenzione e la consapevolezza sempre, notte e giorno, in tutte le attività della

¹⁶⁶ S I (PTS), p. 5.

vostra consueta vita quotidiana.

Queste due forme di 'meditazione' (*sul respiro e sulle nostre attività, ndt*) riguardano il nostro corpo. Esiste poi una maniera di praticare lo sviluppo mentale ('meditazione') che riguarda le nostre emozioni o sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre. Facciamo un esempio: provate una sensazione dolorosa. In questo caso la vostra mente è annebbiata, offuscata, non lucida, è depressa. Talvolta neanche voi capite chiaramente perché provate una sensazione dolorosa. Per prima cosa dovete imparare a non essere rammaricati delle vostre sensazioni dolorose, a non preoccuparvi delle vostre preoccupazioni. Ma cercate di vedere chiaramente perché c'è una sensazione di infelicità o preoccupazione o dolore. Cercate di esaminare come sorge, qual è la sua causa, come sparisce, qual è la sua fine. Cercate di esaminarla come se la steste osservando dal di fuori, senza alcuna reazione soggettiva, come uno scienziato osserva un oggetto. Anche qui non dovete guardarla soggettivamente come 'una mia sensazione', ma guardarla oggettivamente, come 'una sensazione'. Dovete dimenticare la falsa idea dell' 'Io'. Quando vedete la sua natura, come appare, come scompare, la vostra mente diventa imparziale nei confronti di quella sensazione ed è distaccata e libera. La stessa cosa avviene per tutte le altre sensazioni ed emozioni.

Passiamo ora a parlare di quella forma di 'meditazione' che riguarda la nostra mente. Dovreste essere pienamente consapevoli quando la vostra mente è intrisa di passioni o distaccata, quando è sopraffatta dall' odio, dalla malevolenza, dalla gelosia, o, al contrario, è piena d' amore, di compassione, quando è piena d' illusioni o quando ha una comprensione giusta e chiara e così di seguito. Dobbiamo riconoscere che molto spesso siamo impauriti o abbiamo vergogna di esaminare la nostra mente. Preferiamo evitarlo. Si dovrebbe essere coraggiosi e sinceri e guardare quindi la propria mente come se ci si guardasse ad un specchio¹⁶⁷.

¹⁶⁷ MI (PTS), p. 100.

Non si tratta di un' attitudine critica, di giudicare o di discriminare tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, tra il bene e il male. È semplicemente un osservare, un guardare, un esaminare. Non siete dei giudici, ma degli scienziati che constatano i fatti. Quando osservate la vostra mente e comprendete chiaramente la sua vera natura, divenite imparziali di fronte alle sue emozioni, ai suoi sentimenti e ai suoi stati. In tal modo, divenite distaccati e liberi e allora potrete vedere le cose proprio come sono.

Facciamo un esempio. Supponiamo che siate in collera, dominati dall' ira, dalla malevolenza, dall' odio. È curioso e assai paradossale che un uomo irato non sia affatto attento né consapevole dello stato in cui si trova la sua mente. Nel momento in cui ne diventa consapevole, nel momento in cui percepisce la sua collera, allora si direbbe che questa diventi timida, vergognosa e che cominci a scemare. Ne dovete allora esaminare la natura, come essa appaia e scompaia. Vi dovete ricordare che non bisogna pensare: «Io sono in collera» o «la mia collera». Dovete solo essere attenti e consapevoli dello stato in cui si trova una mente in collera. Osservate ed esaminate oggettivamente una mente in collera. Questo modo di porsi di fronte alla collera dovrebbe essere poi utilizzato per tutti gli altri sentimenti, emozioni e stati della mente.

Vi è poi una forma di 'meditazione' su soggetti etici, spirituali ed intellettuali. Tutti i nostri studi, letture, discussioni, conversazioni e riflessioni su questi problemi sono inclusi in questa 'meditazione'. Leggere questo libro e riflettere sugli argomenti che vi sono esposti è una forma di meditazione. Abbiamo visto in precedenza¹⁶⁸ che la conversazione tra Khemaka e un gruppo di monaci era una forma di meditazione, che li aveva condotti a conseguire il *Nirvāṇa*.

Secondo questa forma di meditazione, potete pertanto studiare, pensare e riflettere sui Cinque Impedimenti (*Nīvaraṇa*) che sono:

1. I desideri sensuali (*kāmacchanda*),
2. La malevolenza, l' odio o la collera (*vyāpāda*),

¹⁶⁸ Si veda a p. 78.

3. Il torpore e il languore (*thīna-middha*),
4. L'eccitazione e l'inquietudine (*uddhacca-kukkucca*),
5. I dubbi scettici (*vicikicchā*).

Si ritiene che questi cinque elementi impediscano completamente la chiara comprensione e quindi ogni progresso. Quando se ne è dominati e non si sa come liberarsene, non si può riconoscere il vero dal falso, il bene dal male.

Si può anche meditare sui Sette Fattori dell'Illuminazione (*Bojjhaṅga*), che sono:

1. La consapevolezza (*sati*), ossia l'essere coscienti e consapevoli di tutti gli atti e movimenti, fisici e mentali, come abbiamo già detto.
2. L'investigazione e la ricerca sui vari problemi inerenti la dottrina (*dhamma-vicaya*). Sono qui inclusi tutti i nostri studi religiosi, etici, filosofici, tutte le nostre letture, ricerche, discussioni, conversazioni ed anche l'assistere a conferenze su questi problemi dottrinali.
3. L'energia (*virīya*) di lavorare con determinazione fino al conseguimento del proprio scopo.
4. La gioia (*pīti*), qualità che è completamente opposta a una attitudine mentale pessimistica, triste o melanconica.
5. Il calmarsi (*passaddhi*) del corpo e della mente; non si dovrebbe essere contratti né fisicamente né mentalmente.
6. La concentrazione (*samādhi*), di cui abbiamo già parlato.
7. L'equanimità (*upekkhā*), ossia la capacità di fronteggiare tutte le vicissitudini della vita con la mente calma, tranquilla, senza esserne turbati.

Per coltivare queste qualità, è essenziale averne un desiderio sincero e una forte volontà. I testi inoltre descrivono molto le altre condizioni materiali e spirituali, che contribuiscono allo sviluppo di ciascuna di queste qualità.

Si può anche 'meditare' sui cinque aggregati, riflettendo sul problema: «Che cos'è un essere?» o «Che cos'è quello che definiamo Io?»; oppure sulle Quattro Nobili Verità, di cui abbiamo parlato in precedenza. Lo studio e la ricerca su questi argomenti costituiscono la quarta forma di meditazione, che conduce al conseguimento della

Verità Ultima.

Accanto a questi che abbiamo menzionato, esistono molti altri soggetti su cui meditare, che, secondo la tradizione, sono quaranta. Fra questi dobbiamo ricordare particolarmente i Quattro Stati Sublimi (*Brahma-vihāra*):

- 1) L'estendere l'amore universale ed illimitato e la benevolenza (*mettā*) a tutti gli esseri viventi, senza discriminazioni, 'come una madre ama il suo unico figlio';
- 2) la compassione (*karuṇā*) per tutti gli esseri che soffrono, che sono in difficoltà e sono afflitti;
- 3) La gioia che nasce dal condividere (*muditā*) i successi, lo star bene e la felicità degli altri;
- 4) l'equanimità (*upekkhā*) in tutte le vicissitudini della vita.

VIII BUDDHISMO E MONDO D'OGGI

Alcuni credono che il buddhismo sia un sistema così elevato e così nobile, che gli uomini e le donne comuni non possono metterlo in pratica in questo nostro mondo dedito al lavoro e all'attività, e che quindi per essere un vero buddhista sia necessario ritirarsi in un monastero o in qualche luogo tranquillo.

Questo è un grave fraintendimento dovuto evidentemente a un difetto di comprensione dell'insegnamento del Buddha. La gente corre subito a formulare delle conclusioni avventate e sbagliate dopo aver sentito dire qualcosa sul buddhismo o aver casualmente letto qualche libro, magari scritto da qualcuno che, non conoscendo l'argomento in tutti i suoi aspetti, ne ha dato una versione frammentaria e superficiale. L'insegnamento del Buddha non è destinato solamente ai monaci che vivono nei monasteri, ma anche agli uomini e alle donne comuni che vivono a casa loro, con le loro famiglie. Il Nobile Ottuplice Sentiero, la regola buddhista di vita, è per tutti, senza alcuna distinzione.

Non tutti possono farsi monaci, né ritirarsi in grotte o foreste. Per quanto nobile, puro ed elevato possa essere il buddhismo, sarebbe senza utilità per la gran massa degli uomini, se essi non potessero applicarlo nella vita quotidiana, nel nostro mondo. Ma se comprendete correttamente lo spirito del buddhismo (e non solo la lettera), potrete sicuramente seguirlo e praticarlo anche conducendo la vita di un uomo comune.

Qualcuno può trovare più facile seguire il buddhismo vivendo in un luogo calmo e ritirato, staccato dalla società. Per altri quel genere di ritiro dal mondo può essere fonte di offuscamento e di depressione,

sia fisica che mentale, che non porta ad alcuno sviluppo della vita spirituale e intellettuale.

Una vera rinuncia non significa doversi allontanare fisicamente dal mondo. Sāriputta, il principale discepolo del Buddha, disse che un uomo potrebbe vivere nella foresta dedicandosi a pratiche ascetiche e restare tuttavia pieno di pensieri impuri e 'contaminazioni', mentre un altro potrebbe vivere in un villaggio o in una città, non praticando l'ascetismo e avere la mente pura e libera da 'contaminazioni'. Tra questi due, disse Sāriputta, quello che conduce una vita pura in un villaggio o in una città è assai superiore a quello che vive nella foresta mantenendo dei pensieri impuri¹⁶⁹.

L'idea corrente, secondo la quale è necessario ritirarsi dalla vita per seguire l'insegnamento del Buddha, è falsa. È una difesa inconscia per non praticarlo. Nella letteratura buddhista ci sono molti riferimenti a uomini e donne che, pur conducendo una vita ordinaria, vivendo normalmente in famiglia, sono riusciti a praticare gli insegnamenti del Buddha e a conseguire il *Nirvāṇa*. Infatti, Vacchagotta, l'asceta itinerante (che abbiamo già incontrato nel capitolo sull'*Anattā*) una volta domandò direttamente al Buddha se c'erano dei laici, uomini o donne, che riuscivano a seguire il suo insegnamento e ad ottenere alti stati spirituali pur continuando a vivere in famiglia. Il Buddha dichiarò categoricamente che non ce ne erano né uno né due, né cento o duecento o cinquecento, ma che ben più numerosi erano i laici, uomini e donne, che riuscivano a seguire il suo insegnamento e ad ottenere alti stati spirituali, pur vivendo in famiglia¹⁷⁰.

Per alcuni può essere piacevole condurre una vita ritirata in un luogo tranquillo, lontano dal rumore e dalla confusione. Ma certamente è più lodevole e richiede più coraggio praticare il buddhismo vivendo tra i propri simili, aiutandoli, ponendosi al loro servizio. In alcuni casi può essere utile vivere un po' di tempo in un ritiro per perfezionare la propria mente e il proprio carattere, come esercizio

¹⁶⁹ M I (PTS), pp. 30-31.

¹⁷⁰ *Ibid.*, pp. 490 ss.

morale, spirituale e intellettuale preliminare, in modo che, una volta usciti da lì, si possa effettivamente aiutare gli altri. Ma se un uomo passa tutta la sua vita in solitudine, preoccupato solo del suo bene e della sua 'salvezza', senza aver cura dei suoi simili, sicuramente non segue lo spirito dell'insegnamento del Buddha, che è basato sull'amore, sulla compassione e sul servizio per gli altri.

Ci si potrebbe domandare: «Se è possibile praticare il buddhismo vivendo come laico comune, perché allora il Buddha ha fondato un ordine monastico, il Sangha?» L'Ordine dei monaci serve per coloro che vogliono votare la propria vita non solo al proprio sviluppo spirituale ed intellettuale, ma anche al servizio degli altri. Non ci si può aspettare da un laico ordinario, con famiglia, che consacrì tutto il suo tempo al servizio degli altri, mentre un monaco, che non ha responsabilità familiari né legami con il mondo, si trova nella condizione di consacrare la sua intera vita «al benessere di molti, alla felicità di molti», secondo il consiglio del Buddha. Ecco perché nel corso della storia i monasteri buddhisti sono diventati non solo centri spirituali, ma anche centri di studi e di cultura.

Il *Sigāla-sutta* (n. 31 del *Dīgha-nikāya*) mostra con quale grande rispetto il Buddha trattasse della vita dei laici, della famiglia e delle relazioni sociali.

Un giovane uomo di nome Sigāla era solito adorare i sei punti cardinali dello spazio, (l'est, l'ovest, il nord, il sud, il nadir e lo zenith), per obbedire all'ultima volontà del padre. Il Buddha disse al giovane che nella 'nobile disciplina' (*ariyassa vinaya*) del suo insegnamento le sei direzioni erano: est, i genitori; sud, i maestri; ovest, la moglie e i figli; nord, gli amici, i parenti e i vicini; nadir, i servitori, gli operai e gli impiegati; zenith, i religiosi. «Si devono adorare queste sei direzioni», disse il Buddha. In questo contesto è assai significativa la parola 'adorare' (*namasseyya*), perché si adora una cosa sacra e santa, degna di essere onorata, degna di rispetto. Questi sei gruppi sociali e familiari qui menzionati, vengono considerati dai buddhisti come sacri, degni di rispetto e di adorazione. Ma come li si deve 'adorare'? Il Buddha dichiara che li si può 'adorare' solo compiendo il proprio

dovere nei loro confronti. Questi doveri sono esposti nel discorso a Sigāla.

Primo: I genitori sono sacri per i loro figli. Buddha dice: «I genitori sono chiamati Brahma» (*Brahmāti mātāpitāro*). Il termine Brahma indica, nel pensiero indiano, il concetto più alto e più sacro e il Buddha vi include i genitori. Così, anche ai nostri giorni nelle buone famiglie buddhiste i bambini letteralmente 'adorano' i loro genitori ogni giorno, mattina e sera. Sono tenuti a compiere determinati doveri nei loro confronti, secondo ciò che dice la 'nobile disciplina': se ne devono prendere cura in vecchiaia; devono fare per essi tutto il necessario; devono mantenere l'onore della famiglia e continuare la sua tradizione; devono salvaguardare il patrimonio guadagnato dai genitori e compiere i riti funebri dopo la loro morte.

Anche i genitori a loro volta hanno delle responsabilità nei confronti dei figli: devono mantenerli fuori dalle vie cattive; devono indirizzarli verso attività buone e proficue; devono dare loro una buona educazione; devono sposarli con delle buone famiglie¹⁷¹ e devono loro trasmettere il patrimonio al tempo opportuno.

Secondo, le relazioni tra maestro ed allievo: un allievo deve rispettare il suo maestro e gli deve obbedire; deve sopperire ai suoi bisogni eventuali; deve studiare con zelo. Il maestro, a sua volta, deve educare e formare il suo allievo convenientemente; lo deve ben istruire; gli deve presentare i suoi amici e infine deve sforzarsi di procurargli una posizione sicura e un impiego, una volta terminati gli studi.

Terzo, le relazioni tra moglie e marito: l'amore tra marito e moglie è considerato quasi religioso o sacro. È definito come *sadāra-Brahmacariya*, 'sacra vita familiare'. Anche qui si deve far notare l'uso del termine Brahma: indica l'altissimo rispetto in cui è tenuta la relazione che unisce gli sposi. Le mogli e i mariti devono essere fedeli, rispettosi e devoti l'uno all'altra e hanno determinati doveri l'uno nei

¹⁷¹ In India vi era - e tuttora rimane - l'usanza di matrimoni combinati dai genitori quando i figli sono ancora in giovane età (*ndt*)

confronti dell'altra: il marito deve sempre onorare sua moglie, non le deve mai mancare di rispetto, la deve amare ed esserle fedele, deve assicurarle una posizione e una vita confortevole, la deve allietare regalando vestiti e gioielli. (Il fatto che il Buddha non abbia dimenticato di menzionare persino cose come i regali che un marito deve fare a sua moglie, mostra quanto fosse comprensivo e guardasse con affetto alle emozioni dell'uomo comune). La moglie, a sua volta, deve prendersi cura degli affari di casa, deve accogliere e intrattenere gli invitati, i visitatori, gli amici e gli impiegati; deve amare suo marito ed essergli fedele; deve proteggere i suoi beni; deve essere abile e coraggiosa in tutte le attività.

Quarto, le relazioni tra amici, parenti e vicini: devono essere ospitali e caritatevoli gli uni verso gli altri; esprimersi amabilmente e cortesemente; devono lavorare per il benessere comune; devono trattarsi da pari; non devono litigare; si devono aiutare nei bisogni, non devono abbandonarsi l'un l'altro nelle difficoltà.

Quinto, le relazioni fra padroni e servitori: i padroni o i principali hanno diversi obblighi verso il loro servitore o impiegato: gli devono assegnare un lavoro secondo la sua abilità e le sue capacità; gli devono pagare un salario adeguato; gli devono assicurare le medicine; gli devono accordare doni occasionali e premi. Il servitore o impiegato, a sua volta, deve essere diligente e non pigro; onesto e obbediente e non deve truffare il suo padrone; deve essere coscienzioso nel suo lavoro.

Sesto, le relazioni tra i religiosi e i laici: questi ultimi devono prendersi cura dei bisogni materiali dei religiosi con amore e rispetto; i religiosi devono, con compassione, comunicare ai laici la conoscenza ed istruirli, e li devono condurre per la buona strada, allontanandoli dal male.

Vediamo quindi che la vita del laico, con la sua famiglia e le relazioni sociali, è inclusa nella 'nobile disciplina' e si situa nel quadro della concezione buddhista della vita, tratteggiata dal Buddha.

Infatti nel *Samyutta-nikāya*, uno dei più antichi testi pāli, Sakka, il capo degli dei (*Deva*) dichiara che riverisce non solo i monaci che

conducono una vita santa, ma anche i 'discepoli laici' (*upāsaka*) che compiono azioni meritorie, sono virtuosi e mantengono la loro famiglia decorosamente¹⁷².

Se si vuole diventare un buddhista, non c'è nessuna cerimonia da compiere, nessun battesimo da ricevere. (Per diventare un *bhikkhu*, un membro dell'Ordine del Sangha, si deve seguire un lungo apprendistato disciplinare, una lunga educazione). Se un uomo comprende l'insegnamento del Buddha, se è convinto che questo insegnamento è la via giusta e quindi si sforza di seguirlo, allora è un vero buddhista. Ma, secondo una vecchia tradizione, mai interrotta nei paesi buddhisti, si viene considerati buddhisti se si prende rifugio nel *Buddha*, nel *Dhamma* (il suo Insegnamento) e nel *Sangha* (l'Ordine dei Monaci) - generalmente chiamati 'Triplice Gioiello' - e se ci si impegna ad osservare i Cinque Precetti (*Pañca-sīla*), gli obblighi morali minimi per un laico buddhista, che sono:

- 1) non distruggere la vita,
- 2) non rubare,
- 3) non commettere adulterio,
- 4) non dire il falso,
- 5) astenersi dalle sostanze inebrianti.

Questo avviene recitando le formule fornite dai testi antichi; nelle cerimonie religiose i buddhisti riuniti abitualmente recitano queste formule sotto la guida di un monaco.

Non ci sono riti o cerimonie esteriori che un buddhista sia obbligato a compiere. Il buddhismo è un sistema di vita e l'essenziale è seguire il Nobile Ottuplice Sentiero. Ci sono naturalmente in tutti i paesi buddhisti delle cerimonie semplici e belle per le varie occasioni religiose. Nei monasteri ci sono statue del Buddha, *stupa* o *dāgāba*¹⁷³ e un albero della Bodhi o Bo (*ficus religiosa*)¹⁷⁴ a cui i buddhisti

¹⁷² S I (PTS), p. 234.

¹⁷³ *Stupa* o *dāgāba* (in Sri Lanka) sono dei tumuli funebri che raccolgono le reliquie del Buddha o di qualche maestro (*ndi*).

¹⁷⁴ L'albero della *bodhi* o albero *Bo* è un *ficus religiosa*, ed è l'albero di Bodhgaya

offrono fiori, lampade accese e incenso. Tutto questo non si deve paragonare alle pratiche delle religioni teiste; è solo un modo di rendere omaggio alla memoria del Maestro che ha mostrato il Sentiero. Queste usanze tradizionali, sebbene non siano essenziali, hanno il loro valore perché soddisfano le emozioni religiose e i bisogni di quelli che sono meno avanti intellettualmente e spiritualmente e li aiutano nel Sentiero.

Quelli che credono che il buddhismo sia interessato solo a ideali elevati, ad alti pensieri morali e filosofici, ignorando il benessere sociale ed economico delle persone, sono in errore. Il Buddha si interessava alla felicità degli uomini. Per lui non era possibile alcuna felicità al di fuori di una vita pura, basata sui principi morali e spirituali, ma sapeva anche che era difficile condurre una tale vita, se le condizioni materiali e sociali erano sfavorevoli.

Il buddhismo non considera il benessere materiale come fine a se stesso: è solo un mezzo teso ad un fine, un fine più alto e più nobile. Ma è un mezzo indispensabile, indispensabile per ottenere un grado di felicità più elevato per l'uomo. Il buddhismo quindi riconosce il bisogno che certe minime istanze materiali siano soddisfatte per favorire il successo spirituale; questo vale anche per un monaco impegnato a meditare in un luogo isolato¹⁷⁵.

Il Buddha non ha separato la vita dal suo contesto sociale ed economico; l'ha considerata come un'unità in tutti i suoi aspetti sociali, economici e politici.

Il suo insegnamento sui problemi etici, spirituali e filosofici è assai ben conosciuto. Ma si sa poco, particolarmente in Occidente, sul suo insegnamento riguardo le questioni sociali, economiche e politiche. Ci sono molti discorsi che trattano di questi temi, in ogni parte degli antichi testi buddhisti. Facciamo qualche esempio.

sotto cui il Buddha raggiunse il Risveglio. Nei monasteri ne è sempre piantato uno in ricordo di questo fatto (*ndi*)

¹⁷⁵ MA I (PTS), p. 290 s. (I monaci buddhisti, membri dell'Ordine del Sangha, non devono possedere beni personali, ma hanno il diritto di usufruire dei beni della Comunità).

Il *Cakkavattisihanāda-sutta* del *Ḍiḡha-nikāya* (n. 26) afferma chiaramente che la povertà (*daliddiya*) è causa di immoralità e di crimini come il furto, la menzogna, la violenza, l'odio, la crudeltà, ecc.. I re nei tempi antichi, come i governi di oggi, cercavano di sopprimere la criminalità comminando delle punizioni. Il *Kūṭadanta-sutta* dello stesso *Nikāya* spiega quanto sia inutile. Dice che questo metodo non potrà mai avere successo. Al suo posto, il Buddha suggerisce di mettere fine al crimine migliorando le condizioni economiche della popolazione: sementi ed altri elementi necessari per l'agricoltura devono essere forniti ai contadini; capitali devono essere messi a disposizione dei commercianti e degli uomini d'affari, salari adeguati devono essere corrisposti a chi lavora. Quando si sono date alle persone le opportunità per guadagnarsi un introito sufficiente, ne saranno contente, non avranno più paura o ansia e di conseguenza il paese sarà in pace e libero dalla criminalità¹⁷⁶.

Ecco perché il Buddha sottolineò ai laici l'importanza di migliorare le loro condizioni economiche. Ciò non significa che approvasse l'accumulazione di beni con cupidigia e attaccamento, cosa che è contraria al suo insegnamento fondamentale, né che approvasse tutti i modi per guadagnarsi da vivere. Ci sono certe attività che condanna come malvagi mezzi di sostentamento, quali la fabbricazione ed il commercio di armi¹⁷⁷.

Una volta un uomo chiamato *Dīḡhajānu* fece visita al Buddha e gli disse: «Signore, siamo dei comuni laici e abbiamo moglie e figli. Ci insegnerebbe il Beato qualche precetto che ci conduca alla felicità in questo mondo e oltre di esso?».

Il Buddha gli rispose che ci sono quattro cose che conducono l'uomo alla felicità in questo mondo. Primo: deve essere abile, efficiente, coscienzioso, energico, in qualsiasi professione sia impegnato e la deve conoscere bene (*'uṭṭhāna-sampadā*). Secondo: deve

proteggere quanto si è guadagnato col sudore della fronte (*ārakkha-sampadā*); (Si riferisce al proteggere le ricchezze dai ladri ecc.. Tutte queste idee devono essere considerate nel contesto dell'epoca.). Terzo: deve avere buoni amici (*kalyāna-mitta*) fedeli, istruiti, virtuosi, liberali ed intelligenti, che lo aiutino a mantenersi sulla giusta via, lontano dal male. Quarto: deve spendere in modo ragionevole ed in proporzione ai suoi introiti, né troppo, né troppo poco, ossia non deve accumulare ricchezze per avarizia, né dev'essere prodigo; in altre parole dovrebbe vivere secondo i suoi mezzi (*samajīvikatā*).

Poi il Buddha esposé le quattro virtù che conducono alla felicità del laico:

1) *Saddhā*: deve aver fede e fiducia nei valori morali, spirituali e intellettuali;

2) *Sīla*: deve astenersi dal distruggere e dal nuocere alla vita, dal rubare e dal truffare, dall'adulterio, dalla menzogna e dalle bevande inebrianti;

3) *Cāga*: deve praticare la carità, la generosità, senza attaccamento o desiderio per la sua ricchezza;

4) *Paññā*: deve sviluppare la saggezza che conduce alla completa distruzione della sofferenza, alla realizzazione del *Nirvāna*¹⁷⁸.

A volte il Buddha scese addirittura nei dettagli a proposito del mettere da parte il denaro e spenderlo, come, per es., quando disse al giovane *Sigāla* che avrebbe dovuto spendere un quarto delle sue entrate per le spese giornaliere, investire la metà negli affari e metterne da parte un quarto per le emergenze¹⁷⁹.

Un giorno il Buddha disse a *Anāthapiṇḍika*, il grande banchiere, uno dei suoi discepoli laici più devoti, che aveva fondato per lui il celebre monastero *Jetavana* a *Sāvatti*, che un laico, conducendo una comune vita familiare, gode di quattro tipi di felicità. Il primo è di godere della sicurezza economica o di una ricchezza sufficiente ottenuta con mezzi giusti e onesti (*atthi-sukha*); il secondo di disporre

¹⁷⁶ D I (Colombo, 1929), p. 101.

¹⁷⁷ Vedere sopra p. 55.

¹⁷⁸ A (Colombo, 1929), pp. 786 ss..

¹⁷⁹ D III (Colombo, 1929), p. 115.

di quella ricchezza liberamente per lui stesso, la sua famiglia, i suoi amici e parenti e per azioni meritorie (*bhoga-sukha*); il terzo è di essere libero dai debiti (*anaṇa-sukha*); il quarto tipo di felicità è di condurre una vita retta e pura, senza commettere male nel pensiero, nella parola, nell'azione (*anavajja-sukha*). Va notato che tre di queste felicità sono di natura economica, ma alla fine il Buddha ricordò al banchiere che la felicità economica e materiale «non vale una sedicesima parte» della felicità spirituale che nasce da una vita retta e buona¹⁸⁰.

Da questi pochi esempi si può vedere che il Buddha considerava il benessere economico come una condizione della felicità umana, ma che non riconosceva il progresso come vero e autentico se era solamente materiale e privo di un fondamento morale e spirituale. Il buddhismo incoraggia il miglioramento delle condizioni materiali, ma insiste fortemente sullo sviluppo morale e spirituale per una società felice, pacifica e soddisfatta.

Il Buddha era ugualmente chiaro sulla politica, sulla guerra e sulla pace. È ben risaputo che il buddhismo sostiene e predica la non violenza e la pace come suo messaggio universale e non approva alcun tipo di violenza o di distruzione della vita. Secondo il buddhismo, non c'è nessuna guerra che possa essere definita una 'guerra giusta' - che è solo un falso termine coniato e messo in circolazione per giustificare e scusare l'odio, la crudeltà, la violenza e i massacri. Chi decide ciò che è giusto o ciò che è ingiusto? I potenti e i vittoriosi sono 'giusti' e i deboli e gli sconfitti sono 'ingiusti'. La guerra nostra è sempre 'giusta', quella altrui è sempre 'ingiusta'. Il buddhismo non accetta questa posizione.

Il Buddha non solo insegnò la non violenza e la pace, ma andò persino sui campi di battaglia e intervenne di persona per prevenire la guerra, come nel caso della disputa tra i Sākya e i Kaliya che stavano venendo alle armi per regolare la questione delle acque del fiume Rohiṇī. E le sue parole impedirono una volta che il re Ajātasattu

¹⁸⁰ A (Colombo, 1929), pp. 232-233.

attaccasse il regno dei Vajji.

Ai tempi del Buddha, come del resto ai nostri, c'erano dei sovrani che governavano ingiustamente i loro Stati. La gente era oppressa e sfruttata, torturata e perseguitata, erano imposte tasse eccessive ed inflitte crudeli punizioni. Il Buddha era profondamente commosso da queste inumanità. Il *Dhammapadaṭṭhakathā* racconta che egli per questo motivo volse la sua attenzione al problema del buon governo. Le sue idee devono essere apprezzate nel contesto sociale, economico e politico del suo tempo. Mostrò come un paese poteva diventare corrotto, degenerato e infelice quando i suoi capi, cioè il re, i ministri e i funzionari, fossero diventati corrotti e ingiusti. Perché un paese sia felice deve avere un governo giusto. I principi di questo retto governo sono esposti dal Buddha nel suo insegnamento dei 'Dieci Doveri del Re' (*Dasa-rāja-dhamma*) che si trova nei testi *Jātaka*¹⁸¹.

Naturalmente il termine 're' (*Rāja*) degli antichi deve essere sostituito oggi con il termine 'governo'. Quindi i 'Dieci Doveri del Re' si applicano oggi a tutti quelli che partecipano al governo: capi di Stato, ministri, leaders politici, deputati e funzionari, ecc..

Il primo dei 'Dieci Doveri del Re' è la liberalità, la generosità, la carità (*dāna*). Il sovrano non deve essere avido né attaccato alla ricchezza e alla proprietà, ma ne deve disporre per il benessere del popolo.

Il secondo dovere è un elevato carattere morale (*sīla*). Non deve distruggere la vita, ingannare, rubare e sfruttare il prossimo, commettere adulterio, dire il falso e bere bevande inebrianti. Vale a dire deve osservare almeno i Cinque Precetti del laico.

Il terzo dovere è quello di sacrificare tutto per il bene del popolo (*pariccāga*). Deve essere pronto a sacrificare ogni comodità personale, nome e fama ed anche la sua vita nell'interesse del popolo.

Il quarto dovere è l'onestà e integrità (*ajjava*). Deve essere libero dalla paura e dai favoritismi nell'esercizio delle sue funzioni, deve essere sincero nelle sue intenzioni e non deve ingannare il pubblico.

¹⁸¹ *Jātaka* I, 260, 399; II, 400; III, 274, 320; V, 119, 378.

Quinto: Gentilezza e affabilità (*maddavā*). Deve avere un temperamento socievole.

Sesto: Abitudini austere (*tapa*). Deve condurre una vita semplice e non indulgere nel lusso. Deve avere autocontrollo.

Settimo: Assenza di odio, malevolenza, inimicizia (*akkodha*). Non deve portare rancore a nessuno.

Ottavo: Non violenza (*avihiṃsā*), che significa non solo che non deve far male a nessuno, ma anche che deve sforzarsi di promuovere la pace evitando e prevenendo la guerra e tutte le cose che implicano violenza e distruzione della vita.

Nono: Pazienza, accettazione, tolleranza, indulgenza (*khanti*). Deve essere capace di sopportare le prove, le difficoltà e gli insulti senza perdere le staffe.

Decimo: Non-opposizione, non-ostruzione (*avirodha*), ossia non si deve opporre alla volontà popolare, né ostacolare alcuna innovazione per un miglioramento delle condizioni sociali. In altre parole deve governare in armonia con il suo popolo¹⁸².

È inutile dire quanto sarà felice un paese governato da uomini con tali virtù. Non si tratta di un'utopia, perché nel passato ci sono stati dei re, come Asoka in India, che hanno fondato i loro regni basandosi su queste idee.

Il mondo di oggi vive in costante paura, sospetto e tensione. La scienza ha prodotto armi capaci di distruzioni inimmaginabili. Brandendo questi nuovi strumenti di morte, le grandi potenze si minacciano e si sfidano a vicenda, vantandosi, senza vergognarsene, di essere capaci di maggiori distruzioni e miserie per il pianeta.

Hanno imboccato questo sentiero di pazzia e sono arrivate ad un punto tale che ora, se fanno un passo in più in quella direzione, il risultato non sarà altro che un mutuo annichilimento con la distruzione totale dell'umanità.

¹⁸² È interessante notare che i Cinque Precetti o *Panchasīla* della politica estera indiana sono in accordo con i principi buddhisti che Asoka, il grande imperatore indiano, applicò all'amministrazione del suo governo nel III secolo a.C.. L'espressione *Pancha-sīla* (I Cinque Precetti o Virtù) è un termine buddhista.

Gli esseri umani, impauriti dalla situazione che si sono creati da soli, vogliono trovare una via d'uscita e cercano qualche soluzione. Questa soluzione si trova nella proposta del Buddha: il suo messaggio di non violenza e di pace, di amore e di compassione, di tolleranza e di comprensione; di verità e di saggezza, di rispetto e riguardo per ogni forma di vita, di libertà dall'egoismo, dall'odio e dalla violenza.

Il Buddha dice: «L'odio non è mai stato placato dall'odio, ma è stato placato dalla gentilezza. Questa è una verità eterna»¹⁸³.

«Si deve vincere la collera con la gentilezza, la malvagità con la bontà, l'egoismo con la carità e la menzogna con la verità»¹⁸⁴.

Non ci può essere né pace, né felicità per l'uomo, fin quando desidera e ha 'sete' di conquistare e soggiogare il suo vicino. Come dice ancora il Buddha: «Il vincitore provoca l'odio e il vinto cade in miseria. Chi rinuncia sia alla vittoria che alla sconfitta è felice e in pace»¹⁸⁵. La sola conquista che porti pace e felicità è la conquista di sé. «Si possono conquistare milioni (di uomini) nelle battaglie, ma chi conquista se stesso, solo un unico uomo, è il più grande dei conquistatori»¹⁸⁶.

Direte che tutto questo è molto bello, nobile e sublime, ma impraticabile. Ma è forse pratico odiarci l'un l'altro? Ucciderci l'un l'altro? Vivere nell'eterna paura e nel sospetto come animali nella giungla? È più pratico e comodo? È mai stato placato l'odio dall'odio? È mai stato vinto il male con il male? Ci sono invece degli esempi, almeno in casi individuali, in cui l'odio è stato placato dall'amore e dalla gentilezza e il male è stato vinto dal bene. Direte che questo può essere vero, praticabile in casi specifici, ma che non funziona negli affari nazionali ed internazionali. Le persone sono ipnotizzate, psicologicamente confuse, cieche e ingannate dall'uso propagandistico e

¹⁸³ Dhp. I 5.

¹⁸⁴ *Ibid.* XVII 3.

¹⁸⁵ *Ibid.* XV 5.

¹⁸⁶ *Ibid.* VIII 4.

politico di termini quali 'nazionale', 'internazionale', o 'Stato'. Che cos'è una nazione se non un vasto conglomerato di individui? Una nazione o uno Stato non agiscono; è l'individuo che agisce. Ciò che l'individuo pensa e fa, è ciò che la nazione o lo Stato pensano e fanno.

Ciò che si può applicare a un individuo, si può applicare a una nazione o a uno Stato. Se l'odio può essere placato dall'amore e dalla gentilezza su scala individuale, sicuramente lo si può fare anche su scala nazionale e internazionale. Anche nel caso della singola persona, per andare incontro all'odio con la gentilezza ci vuole enorme coraggio, audacia, fede e fiducia nella forza morale. Tanto più riguardo ai rapporti internazionali. Se con l'espressione 'non praticabile' intendete 'non facile', avete ragione. In definitiva non è facile. Ma si deve tentare. Potete dire che è rischioso tentarlo? Sicuramente non può essere più rischioso che tentare una guerra nucleare.

È una speranza e una consolazione oggi poter pensare che ci sia stato almeno un grande sovrano, celebre nella storia, che ha avuto il coraggio, la fiducia, e l'immaginazione di mettere in pratica questo insegnamento di non violenza, di pace e d'amore nell'amministrazione di un vasto impero tanto negli affari interni che esteri: Asoka, il grande imperatore buddhista dell'India (III sec. a.C.).

All'inizio aveva seguito l'esempio di suo padre (Bindusāra) e di suo nonno (Chandragupta) e voleva completare la conquista di tutta la penisola indiana. Invase e conquistò lo Stato di Kalinga e lo annesse al suo impero. Molte centinaia di migliaia di uomini furono uccisi, feriti, torturati e presi prigionieri in questa guerra.

Ma in seguito, quando divenne buddhista, cambiò, fu trasformato completamente dall'insegnamento del Buddha. In uno dei suoi famosi editti incisi sulla roccia (editto su roccia XIII, come viene ora chiamato), il cui originale si può leggere tuttora, l'imperatore, alludendo alla conquista di Kalinga, esprime pubblicamente il suo 'pentimento' e dice che per lui è 'estremamente doloroso' pensare a quella carneficina. Dichiarò pubblicamente che non avrebbe mai più sfoderato la spada per una conquista, ma che augura a tutti gli esseri viventi la

non violenza, l'autocontrollo e la pratica della serenità e della dolcezza. Questa è naturalmente quella che viene considerata la più grande delle conquiste compiute da Asoka, il *Devānāmpriyah* (Amato dagli Dei, come fu chiamato): la conquista con la pietà (*dhamma-vijaya*). Non solo rinuncia alla guerra per sé, ma dichiara: «Che i miei figli e i miei nipoti non pensino che valga la pena di fare una nuova conquista ... ma pensino solamente a questa conquista, la conquista con la pietà. Solo questa è buona per questo mondo e per l'aldilà».

Questo è l'unico esempio nella storia dell'umanità in cui un conquistatore vittorioso, all'apice del potere, possedendo ancora una forza che gli avrebbe permesso di continuare le sue conquiste territoriali, rinuncia tuttavia alla guerra e alla violenza per rivolgersi alla pace e alla non violenza.

È una lezione per il mondo di oggi. Il sovrano di un vasto impero rinuncia pubblicamente alla guerra e alla violenza ed abbraccia un messaggio di pace e di non violenza. La storia non ci mostra che alcun re confinante si sia avvantaggiato della pietà di Asoka per attaccarlo con le armi o che ci siano state delle rivolte nell'impero durante la sua vita. La pace, al contrario, regnò in tutto il paese e sembra che altri paesi, al di fuori del suo impero, abbiano accettato volentieri la sua benigna direzione.

Dire di mantenere la pace con il bilanciamento del potere o con la minaccia dei deterrenti nucleari, è cosa da sciocchi. Il potere degli armamenti può solo produrre paura e non pace. È impossibile che ci possa essere una pace genuina e duratura con la paura. Con la paura possono solo venire l'odio, la malevolenza e l'ostilità, forse soffocati per un po', ma pronti a scoppiare e a diventare violenti ad ogni momento. La pace vera e autentica può prevalere solo in un'atmosfera di *mettā*, di amicizia, libera dalla paura, dal sospetto e dal pericolo.

L'aspirazione del buddhismo è di creare una società che rinunci a tutte le rovinose lotte per il potere, in cui prevalgano la pace e la tranquillità sulle conquiste e sulle sconfitte; in cui le persecuzioni degli innocenti siano denunciate con veemenza; in cui chi conquista se stesso sia più rispettato di quelli che conquistano milioni di uomini

con la guerra militare o economica; in cui l'odio sia vinto dall'amicizia e il male dalla bontà; in cui l'inimicizia, la malevolenza, la gelosia e l'avidità non avvelenino le menti degli uomini; in cui la compassione sia la forza motrice dell'azione; in cui tutti gli esseri, compresi i più insignificanti, siano trattati con giustizia, considerazione e amore; in cui la vita nella pace, nell'amicizia e nell'armonia, in un mondo dove regni il benessere materiale, sia diretta verso lo scopo più alto e nobile, il conseguimento della Verità Ultima, del *Nirvāṇa*.

Appendice

I) IL BUDDHISMO IN OCCIDENTE

di Maria Angela Falà

1. La conoscenza e la pratica del buddhismo nei paesi occidentali è un fenomeno relativamente recente se paragonato alla storia millenaria del Dharma e si può datare all'incirca al secolo scorso, quando in Francia, Gran Bretagna e Germania cominciarono ad essere tradotti e pubblicati testi buddhisti e varie personalità in campo filosofico, artistico e religioso si interessarono al messaggio del Buddha in un momento di crisi e di grandi cambiamenti nella società occidentale.

In contrasto con ciò che è avvenuto generalmente per la diffusione nei paesi orientali, il Dharma non è stato portato in occidente da buddhisti di altri paesi, ma sono stati gli stessi occidentali ad andare verso est per riportare a casa l'insegnamento del Buddha. La storia dei contatti tra Occidente e buddhismo è certamente antica, ma a partire dal secolo scorso ha avuto connotazioni diverse: non più solo un interesse esotico per il diverso o una terra di conquista per i missionari cattolici, ma, dopo una ricerca filologica per comprenderne i testi e la dottrina, si è passati ad applicare l'insegnamento, che poteva offrire una via nuova per rispondere alle esigenze e ai bisogni di un'epoca di passaggio verso una nuova società - cosa che sta avvenendo in questo scorcio di secolo.

Risalendo a ritroso nel tempo, sappiamo che l'Occidente già in età ellenistica aveva avuto contatti con ambienti buddhisti. Nel III secolo a.C. infatti le missioni inviate dal re Asoka raggiunsero certo i regni di Siria ed Egitto e probabilmente la Macedonia, anche se non diedero luogo né a conversioni né a contatti prolungati, come avvenne

invece in Oriente. Sicuramente idee provenienti dal pensiero indiano, e buddhista in particolare, si possono ritrovare in alcuni filoni del pensiero ellenistico come nei sistemi neopitagorici e neoplatonici e in seguito negli gnostici. D'altra parte, in India, ritroviamo un testo del I sec. a.C. "Le domande del re Milinda"¹⁸⁷ in cui viene riportato il dialogo tra un monaco buddhista e un re indo-greco (Menandro, re della Bactriana) che discutono sui principali assunti del Dharma. La scelta dei protagonisti del dialogo è molto importante, in quanto ci attesta da una parte l'interesse dei greci per il buddhismo e dall'altra i contatti che sicuramente erano molto assidui tra le due culture¹⁸⁸.

La crisi dell'Impero Romano e il trionfo del cristianesimo crearono tra l'India e l'Europa una barriera storica ed ideologica che impedì quasi completamente i rapporti fino alla scoperta della via marittima verso le Indie Occidentali nel XV secolo¹⁸⁹. Via terra vi erano stati comunque contatti, come quelli lungo la "via della seta" avuti da viaggiatori come Marco Polo. Il Polo nei suoi resoconti, di ritorno in Mongolia dopo un viaggio nell'isola di Sri Lanka, parla infatti di un tal Sergamo (Sakyamuni) che "per certo s'egli fosse istato cristiano battezzato sarebbe stato un gran santo appo Dio" e di cui narra degli episodi, che sono gli stessi riportati dalla tradizione del Buddhacarita.

A partire dall'epoca della Controriforma, con la chiesa cattolica

¹⁸⁷ *Milindapanha* trad. italiana a cura di M.A. Falà, Roma, Ubaldini, 1982.

¹⁸⁸ Si trovano diverse citazioni sul buddhismo negli storici antichi quali Plutarco, Arriano, Strabone, per citarne alcuni.

¹⁸⁹ Nel Medioevo fiorì la leggenda dei santi Barlaam e Josaphat, venerati dai cristiani d'Oriente e d'Occidente (sono presenti nel Martirologio del 1538), in cui si ritrovano molte affinità con la figura del Buddha: la nascita regale di Josaphat (forma corrotta del titolo di bodhisattva), la giovinezza, la scoperta del dolore, l'addio al mondo profano e, dopo l'incontro con l'anacoreta Barlaam, (Bhagavan, epiteto del Buddha), il ritiro in meditazione. Su questo si può vedere PARAMITA n. 51, p. 28.

spinta a diffondere il cristianesimo fra le genti, iniziarono delle regolari missioni verso Oriente, che portarono a conoscere ed avere rapporti con paesi di antica tradizione buddhista. Abbiamo quindi tra il XVII e il XVIII secolo vari missionari gesuiti e cappuccini, che fornirono informazioni dettagliate sul buddhismo, normalmente non troppo favorevoli. Per esempio, spesso la liturgia lamaista veniva considerata una parodia demoniaca di quella cattolica. Le prime spedizioni in Oriente, volute da S. Francesco Saverio, cominciarono nel 1549 verso il Giappone e da qui verso la Cina dove operò padre Ricci (1552-1610) che vi soggiornò lungamente imparandone la lingua. Egli visse alla corte imperiale accettandone i modi di vita e le costumanze e cercando di integrarsi con l'ambiente per poterlo meglio comprendere. Tornato in Occidente, tradusse e commentò testi cinesi di grande importanza e lo si può considerare come il primo sinologo europeo. Altra grande figura fu quella di padre Ippolito Desideri di Pistoia, che mostrò un grande interesse per il buddhismo tibetano in particolare, che studiò di prima mano durante la permanenza in Tibet e Laddakh tra il 1715 e il 1721. La sua fu la prima traduzione della grande Summa, il Lam rim c'en mo di Tsong Khapa, che egli utilizzò per mostrare la natura fondamentale atea del buddhismo a dispetto di tutte le sovrastrutture culturali del lamaismo. Il Desideri fu un profondo conoscitore del buddhismo mahāyāna e le sue relazioni contenute nel Nuovo Ramusio sono tuttora molto interessanti e offrono un chiaro panorama del buddhismo del periodo. Sempre in campo sinologico, abbiamo anche la figura del francescano padre Basilio Bollo, che compilò il primo dizionario cinese-latino nel XVIII sec., stampato a Parigi solo nel 1812 (*Des Grigues*); e padre Zottoli, che pubblicò in cinque volumi un *Cursus Literaturae Sinicae a Shiangai* tra il 1878 e il 1885. A Napoli nel 1732 fu fondato il Collegio dei Cinesi, che con il tempo si è trasformato nell'odierno Istituto Universitario Orientale.

Oltre che dai missionari cattolici, notizie sul buddhismo cominciarono a provenire dai diari di viaggio di europei che si recavano in

Oriente, come *La Loubere*, "Du royaume du Siam" del 1691, presentato alla corte di Luigi XIV; o Keyserling che annotò acute osservazioni sul buddhismo theravada durante un viaggio a "Ceyla" (odierna Sri Lanka). Altra figura importante fu quella dell'ungherese Csoma de Körös, che nella sua lunga permanenza in Tibet insegnò fra l'altro ai Lama il metodo filologico e l'analisi grammaticale per la ricostruzione dei testi originali e per le interpretazioni dottrinali successive¹⁹⁰.

2. Nel 1844 uscì a Parigi un testo che può essere considerato un punto di svolta dell'interesse degli occidentali per il buddhismo, vale a dire l'*Introduction à l'histoire du Buddhism Indien*, subito esaurita, di E. Burnouf, seguita da studi critici sul Sutra del Loto della Buona Legge, (*Saddharma Pundarika*), uno dei testi più importanti del buddhismo mahayana, che fecero scoprire all'Europa il tesoro contenuto nel Dharma buddhista. L'approccio ottocentesco e positivista al buddhismo rientrava in un più largo movimento culturale che, partendo da basi filosofiche e linguistiche, che avevano accertato la parentela tra le lingue europee classiche e moderne e le antiche lingue indiane, il sanscrito in primo luogo, cercava di ricostruire la storia umana come un corpo unico e di vederne l'evoluzione. In questo ambito, il buddhismo, sulla base dei problemi della civiltà occidentale di fine secolo, venne utilizzato in modo parziale con l'esclusione di tutto ciò che non fosse stato utile al particolare momento vissuto o poco comprensibile alla cultura del tempo, come la teoria dell'anattā per esempio. Un atteggiamento fu di riconoscere le affinità tra buddhismo e cristianesimo, tra morale buddhista e quella cristiana¹⁹¹; un altro di sottolinearne gli aspetti scientifici, di "religione della ragione"; un altro ancora di considerare il buddhismo una

¹⁹⁰ Csoma De Körös è stato considerato e proclamato bodhisattva nel 1993 all'Università Buddhista (Taicho) di Tokyo col nome di Csoma Basatsu e considerato pertanto il bodhisattva d'Occidente.

¹⁹¹ Come Michelet in *Histoire de France*, Parigi 1876, vol. X p. 31: "Un grande genio ci ha rivelato il cristianesimo indiano... Burnouf ha svelato il buddhismo, questo lontano Vangelo, un secondo Cristo all'altro capo del mondo".

sorta di ateismo nihilista in quanto sostiene l'illusorietà dell'ego, idea cara a certa filosofia del tempo. Si assistette anche a un crescente interesse per gli aspetti esoterici, specie del buddhismo tibetano, soprattutto da parte dei teosofi come la Blavatsky o di studiosi di mistica come R. Steiner, E. Shure, R. Guenon e A. Coomaraswami e in epoca più recente H. Bergson, T.S. Elliot, Yeats e A. Huxley¹⁹².

Un contributo all'inserimento del buddhismo nella spiritualità occidentale è venuto dal movimento teosofico, fondato da Elena Petrova Blavatsky e Henry Steel Olcott in America nel 1875 e diffusosi in Europa ed Asia. «La Blavatsky vedeva nel buddhismo la religione più nobile e scientifica, molto vicina - anche se non identica - a quella pura scienza occulta che la teosofia riteneva essere al centro di tutte le religioni. Ma fu Olcott a impegnarsi di più nell'opera di mediazione fra buddhismo e Occidente attraverso la pubblicazione di un *Catechismo buddhista* (1882) con l'imprimatur del clero theravada singalese: in esso 'l'antica dottrina esoterica' del Buddha veniva liberata dalla 'complessa sovrastruttura di miti' successivamente aggiunta»^{192bis}.

L'esempio più importante dell'influenza che il Dharma esercitò nel pensiero occidentale del secolo scorso fu certo nell'opera del filosofo tedesco A. Schopenhauer¹⁹³ e attraverso di lui su tanta cultura del tempo, come ci attestano le parole del musicista Wagner: "L'insegnamento del Buddha è una visione della vita talmente imponente che tutte le altre sembrano minuscole al suo cospetto. Il filosofo con i suoi pensieri profondi, lo scienziato con i suoi ampi risultati, l'artista con la sua feconda immaginazione, l'uomo con il cuore aperto per

¹⁹² A. Huxley considera una vera tragedia che l'Occidente abbia conosciuto il buddhismo in epoca recente. Egli infatti ritrova nei sutra del Mahayana il filone più vero di quella *philosophia perennis*, che nella sua opera omonima considera la via per raggiungere la pace del profondo e per strapparci alle nostre illusioni.

^{192bis} MAURO BERGONZI, *Il buddhismo in Occidente*, in H.C. PUECH (a cura di), *Storia del Buddhismo*, Editori Laterza, Bari 1984, p. 341.

¹⁹³ Leibniz e Kant avevano avuto sentore delle dottrine buddhiste, anche se non ne potevano ancora conoscere i testi, che furono tradotti solo successivamente. Leibniz menziona la *sunyata* del mahayana, Kant nei suoi corsi di geografia parla dei paesi di trazione theravada e della vita dei monaci.

ogni cosa che respiri e soffra - tutto questo trova la sua dimora illimitata in questa meravigliosa ed incomparabile concezione del mondo”.

Quando il Buddha nel VI secolo a.C. iniziò la sua predicazione, l'India si trovava in un momento di crisi, di rottura verso la tradizionale religione brahmanica e la struttura sociale ad essa connessa, di non accettazione dei valori assoluti del brahmanesimo, che aveva il monopolio del rapporto con il sacro, crisi che portava a manifestare il bisogno di un rapporto diretto con il sacro, di un'esperienza interiore individuale che portasse alla liberazione dalla sofferenza insita nel samsāra. Il Buddha, con il suo insegnamento valido per tutti gli uomini - e quindi realmente rivoluzionario rapportato ai suoi tempi e al suo ambiente sociale caratterizzato dalla suddivisione in caste - riuscì a dar voce a queste tensioni presenti nelle coscienze più aperte e a dare una risposta al bisogno di una diretta esperienza spirituale¹⁹⁴. La risposta del Buddha, antidogmatica e universale, valida per tutti gli uomini e in tutti i luoghi, basata sull'esperienza personale e sul lavoro su se stessi, fu la ricetta del successo del Dharma alle sue origini e, mutatis mutandis, anche del Dharma alle nostre latitudini.

Il buddhismo non è quindi una religione del “libro” come, ad esempio, l'ebraismo o l'islam, né la religione di un paese o di un determinato popolo, come l'induismo e lo shintoismo. Pertanto, con incredibile capacità di assimilazione e inculturazione, si è potuto adattare a realtà culturali estremamente differenti, dando luogo a scuole e tradizioni, che ne hanno fatto una religione capace di rispondere alle esigenze di tutta l'umanità.

Abbiamo già accennato che in Occidente il buddhismo si è presentato come una risposta in un momento di crisi sociale e religiosa, alla fine del secolo scorso e in tempi più recenti, in cui si è assistito ad una notevole crescita della presenza buddhista in Europa. Il Dharma con tutta la sua ricchezza di pratiche meditative, di acuta ed elaborata

¹⁹⁴ Nello stesso periodo venne anche alla luce in India un'altra forma “eretica”: il jainismo.

logica e filosofia, di una profonda introspezione psicologica, di una complessa simbologia ed anche di affascinanti cerimonie, può dare risposta alla grande varietà delle esperienze umane, arricchendo la spiritualità e la vita. In Europa oggi troviamo il buddhismo presente in tutte queste forme, che ben si coniugano con lo spirito critico e scientifico della nostra cultura e con l'esigenza di un nuovo slancio verso l'esperienza religiosa, che non ha trovato nel cristianesimo di maniera una sua collocazione e che nella pratica buddhista riscopre il proprio cammino spirituale, o che attraverso la pratica buddhista riscopre il proprio essere cristiano.

La presenza del buddhismo in Europa nel XX secolo, e soprattutto oggi all'alba del duemila, è estremamente vitale e sta man mano presentando una connotazione più precisa con caratteristiche proprie, che inducono a pensare alla nascita di un “buddhismo europeo” il quale, pur rimanendo fedele alle tradizioni asiatiche di provenienza, sta elaborando una sua identità.

Questo è già visibile in paesi come la Gran Bretagna e la Francia in cui la “tradizione” buddhista è più antica, grazie anche al passato di potenze coloniali in paesi asiatici; o in paesi come la Germania e l'Olanda, in cui sono presenti gruppi numerosi di praticanti ed operano vari maestri sensibili a questa esigenza; negli USA, al seguito di maestri ed insegnanti, che hanno fondato centri e comunità in cui si cerca per esempio di favorire il rapporto tra Dharma e psicologia, Dharma e scienza e così via.

Nel corso del nostro secolo si è assistito a un progressivo cambiamento della gente che si avvicina al buddhismo ed inizia a praticare. Da un interesse presente all'inizio soprattutto in circoli intellettuali ed esoterici, negli ultimi trent'anni l'interesse per la meditazione ha trovato spazio tra giovani e meno giovani di tutti gli ambienti. Ecco quindi negli anni Sessanta nascere corsi di meditazione zen (sesshin) e theravāda (vipassanā) frequentati spesso da giovani “alternativi” sull'onda della beat generation e dell'esempio di Kerouak o Ginsberg. In seguito, negli anni Settanta, è cominciata l'espansione del buddhismo tibetano nelle sue varie scuole con l'arrivo di Lama e maestri di

grande levatura spirituale. "Quando volerà l'aquila di ferro e i cavalli correranno su ruote, il popolo tibetano sarà disperso per tutto il mondo e il Dharma approderà nella terra dell'uomo rosso". Così suona la predizione nell'VIII secolo del saggio indiano Padmasambhava, cui si deve la espansione del buddhismo nel Tibet. Oggi i cavalli-vapore su ruote e gli aerei-aquile di ferro sono parte della nostra società e il popolo tibetano, disperso in tutto il mondo dopo l'invasione cinese, ha portato in Occidente il nobile insegnamento del Buddha per farlo custodire, vivificare e sviluppare.

Gli anni Ottanta hanno visto l'intensificazione di questo sviluppo: in tutta Europa sono sorti molti centri legati alla tradizione tibetana sotto la guida di importanti maestri come Kalu Rimpoce, per esempio, della tradizione kagyupa, maestro spirituale di molti occidentali; lama Yeshe, fondatore della Foundation for the Preservation of Mahayana Tradition, che ha centri sparsi in vari paesi tra cui l'Italia; Chögyam Trungpa, fautore di una progressiva osmosi tra Dharma ed Occidente e molti altri.

3. Il crescente interesse per la meditazione e le pratiche spirituali e devozionali ha fatto ampliare i gruppi e diversificare la loro composizione. Troviamo oggi gente di tutte le età con una certa predominanza della presenza femminile, appartenente a diverse classi sociali, anche se con una maggiore presenza delle classi medie e di un discreto livello di istruzione, soprattutto fra chi si avvicina alla tradizione theravāda e zen. Anche queste ultime due hanno avuto importanti sviluppi in Europa negli ultimi anni. Dando un rapido sguardo alla presenza del buddhismo nell'Europa del nostro tempo, troviamo nei vari paesi una progressiva espansione di gruppi, centri e comunità. Ne citeremo qualcuna, non volendo comunque essere esaustivi sul tema, ma dare solo delle indicazioni di massima per fornire un quadro generale.

Nel 1907 a Londra fu fondata la Buddhist Society of Great Britain and Ireland sotto la guida di T. Rhys Davids e nel 1924 fu rinnovata da Ch. Humphreys e da sua moglie Aileen Faulkner. La Buddhist

Society è una delle più antiche associazioni in Occidente che hanno come scopo la diffusione della conoscenza e della pratica del Dharma. Non aderisce ad alcuna scuola in particolare e cerca di offrire a chi si avvicina al buddhismo una visione il più possibile imparziale di tutte le tradizioni praticate oggi. Accanto alle attività di insegnamento, dei corsi estivi e dei gruppi di meditazione, la Buddhist Society possiede a Londra una ricca biblioteca di cinquemila volumi, fruibile da chiunque sia interessato al Dharma e pubblica un'interessante rivista, *The Middle Way*, e una serie di testi sulle varie tradizioni.

La tradizione theravāda, che è stata la prima ad essere studiata soprattutto in campo filologico con la Pali Text Society inglese, che ha tradotto e pubblicato l'intero Canone in lingua pāli permettendo la conoscenza della dottrina, è per esempio fortemente presente in Inghilterra con gruppi monastici e laici e con un notevole numero di immigrati dal sud-est asiatico. La tradizione monastica è varia, vi sono gruppi che operano nelle città come il Buddhapadipa Temple o il Birmingham Buddhist Vihāra ed altri come l'Amaravati Chithurst Monastery, legati alla tradizione thailandese della foresta del compianto Ajahn Chah. Sono gruppi che seguono più strettamente la tradizione e le regole del Vinaya (la disciplina monastica). Vi sono poi dei gruppi guidati da laici, come la Gaia House, che oltre alla meditazione, base per lo sviluppo dell'attenzione, della sensibilità e della consapevolezza, si adoperano anche in campo sociale ed ecologico.

Le scuole laiche di vipassana o meditazione di consapevolezza, pratica ampiamente illustrata dal Rahula, sono presenti in vari paesi e sono un aspetto abbastanza nuovo per il buddhismo. In Oriente, e precisamente in Birmania all'indomani dell'indipendenza, un importante funzionario statale, U Ba Khin, creò i primi gruppi di meditazione nel suo stesso ufficio dopo l'orario di lavoro. In poco tempo, i gruppi diventarono numerosi e fu necessario abbandonare l'ambiente di lavoro e creare delle strutture apposite per i corsi e i ritiri. Alla morte di U Ba Khin, i suoi allievi principali portarono la pratica in

tutto il mondo¹⁹⁵. Altri gruppi laici, che praticano la vipassanā, seguono scuole più tradizionali, come quella già citata della foresta o quella birmana di Mahasi Sayadaw ed hanno molti contatti con la psicologia e la psicanalisi. Tutti si basano sulla pratica della consapevolezza, che diviene il modo mentale predominante con cui affrontare la quotidianità. Non c'è più il momento sacro della meditazione formale separato dal resto della vita di tutti i giorni, ma ogni momento è un momento di pratica attiva.

Per lo zen, uno dei principali pionieri, che hanno divulgato l'insegnamento in Europa, è stato Mokudo Taisen Deshimaru (1914-1982). Allievo di Kodo Sawaki, Deshimaru si trasferì a Parigi nel 1967, dopo la morte del suo maestro. Per i primi anni visse in condizioni difficili nel retrobottega di un negozio di macrobiotica, mantenendosi con qualche terapia di massaggio shiatsu. Contemporaneamente, incominciò ad insegnare lo zazen (pratica meditativa) in sedi provvisorie, vagabondando di paese in paese. Nell'Europa del '68 il suo messaggio zen "praticare in paese" risuonava ben strano. Nel 1972 creò a Parigi il suo primo dojo in cui insegnò fino alla morte. Nell'arco di quindici anni della sua missione scrisse libri, tenne conferenze, guidò ritiri di meditazione ovunque, formò insegnanti, ponendo le basi per la creazione di centri in tutta Europa e venne riconosciuto come missionario dello zen in Occidente con l'appoggio di Narita Shuyū, grande figura del buddhismo in Giappone. Nel 1979 riuscì a concretizzare il suo sogno fondando in un castello sulla Loira il primo grande Tempio d'Occidente, la Gendronière.

Altri gruppi presenti oggi in Europa e legati a tradizioni giapponesi sono lo Jodo Shinshu, tradizione fondata in Giappone nel XIII secolo da Shinran Shonin, un monaco della scuola Tendai del monte Hiei che onora il Buddha Universale, simbolizzato da Amida, la Luce Infinita e la Vita eterna; e la scuola Shingon, un buddhismo mistico che cerca di risvegliare l'esperienza diretta dell'Illuminazione con lo studio e la pratica dei "Tre Maestri": corpo, parola e mente. Per

¹⁹⁵ I suoi principali allievi: Goenka, J. Coleman e Ma Sayana hanno centri e gruppi che li seguono negli Stati Uniti e in Italia compresa.

raggiungere questo ci si avvale di un metodo particolare che unisce movimento, meditazione e canto. Per lo Shingon ogni essere senziente è un riflesso del Buddha primordiale rappresentato nel mandala della tradizione. Sono forme di buddhismo poco conosciute in Occidente ma presenti in Gran Bretagna, Germania, Austria e Francia. Operano in Europa anche delle associazioni laiche di recente origine giapponese: la Rissho Kosei Kai e la Soka Gakkai, che si riconoscono nell'insegnamento di Nichiren (1222-1282) e onorano il Sutra del Loto della Buona Legge ("Nam Myoho Renge Kyo").

Centri della tradizione tibetana sono fiorenti un po' ovunque in Europa sotto la guida di grandi maestri. Oltre a centri urbani, vi sono comunità importanti in Gran Bretagna, Scozia, Francia, Italia, Svizzera, Spagna e Germania. Diversi occidentali hanno scelto la via monastica e cominciano anche ad esserci dei maestri occidentali riconosciuti nel lignaggio delle varie tradizioni¹⁹⁶, il che denota un progressivo radicarsi della pratica. Tra i grandi gruppi tibetani presenti in Europa citiamo per esempio la già menzionata Fondazione per la Preservazione della tradizione Mahayana (FPMT), voluta da lama Yeshe ed oggi sotto la guida spirituale di lama Zopa Rimpoce di tradizione gelugpa, che riconosce come suprema autorità S.S. il Dalai Lama e si adopera per la diffusione e la pratica del Dharma in Occidente. Un'altra associazione internazionale è Vajradhatu, fondata da Chögyam Trungpa nel 1973, che segue l'insegnamento di questo pioniere della diffusione del Dharma in Occidente, basato sulla tradizione Kagyu-nyingma e presentato in termini facilmente accessibili alla mentalità occidentale¹⁹⁷.

Negli ultimi anni si è anche diffuso in Europa il movimento del

¹⁹⁶ Per esempio nella tradizione tibetana abbiamo lama Denis Tendrup, che è abate del monastero Karma Ling in Francia; nella tradizione soto zen Fausto Guareschi, abate del monastero Fudenji di Salsomaggiore (PR), nella tradizione theravada Ajahn Sumedho, abate del monastero Amaravati in Inghilterra..

¹⁹⁷ Nei centri vajradhatu è possibile anche seguire l'insegnamento secolare di Trungpa definito "Shambala training, la via del guerriero gentile".

buddhismo impegnato (Engaged Buddhism), che ha come linea conduttrice l'esigenza di combinare la ricerca interiore con un impegno sociale in modo che l'uno arricchisca l'altro. Non è legato a nessuna scuola in particolare ed è sotto il patrocinio del Dalai Lama, di Ajahn Buddhadasa e di Thich Nhat Hanh. Il buddhismo impegnato si interessa di educazione, ricerca spirituale, lavoro per la pace, diritti delle donne, ecologia, famiglia, sviluppo economico, per immettere i principi buddhisti all'interno del sociale e agire di conseguenza con spirito di tolleranza, non-violenza e compassione.

Per promuovere la conoscenza e la cooperazione tra i vari centri, associazioni ed unioni nazionali che operano in Europa, grazie al lavoro di pionieri come Paul Arnold, A. Burton e A. Gurugé, ex ambasciatore di Sri Lanka presso l'UNESCO, venne fondata a Parigi nel 1975 l'Unione Buddhista Europea che oggi conta circa trenta associazioni aderenti¹⁹⁸ ed è membro dell'UNESCO. L'U.B.E. opera tenendo i contatti con i buddhisti dei vari paesi, stimola l'incontro con le altre componenti della cultura e della società, si interessa dei paesi dell'Europa dell'Est in cui, dopo i cambiamenti politici degli ultimi anni, diversi gruppi di ispirazione buddhista sono usciti dalla clandestinità e desiderano entrare in contatto con il resto dell'Occidente. L'U.B.E. ogni anno organizza un incontro tra gli associati per uno scambio di idee e per la reciproca conoscenza; ogni quattro anni viene promosso un congresso internazionale¹⁹⁹ con la partecipazione di maestri e praticanti di tutte le tradizioni, provenienti da ogni parte

¹⁹⁸ Aderiscono all'U.B.E. sei unioni nazionali (Germania, Francia, Italia, Olanda, Austria e Svizzera), sei associazioni internazionali (Friends of Western Buddhist Order, Jodo Shinshu, Rigpa, Vajradhatu Europa, Order Arya Maitreya Mandala e la Foundation for the Preservation of Mahayana Tradition) e altri sedici grandi centri. Al momento anche diverse associazioni dei paesi dell'est europeo hanno fatto domanda di ammissione.

¹⁹⁹ Il primo congresso buddhista europeo rimonta al 1933 a Berlino; Londra (1934) e Parigi (1937) accolsero i seguenti. Dal 1975, anno della rifondazione dell'U.B.E., i congressi si sono tenuti a Barcellona (1980), Torino (1984), Parigi presso l'UNESCO (1988) e Berlino (1992).

del mondo. L'ultimo congresso si è tenuto a Berlino nel 1992 per denotare l'apertura verso l'est ed aveva come tema "Unità nella diversità", unità che i vari maestri presenti hanno ritrovato tutti nella pratica spirituale sincera, che fa superare tutte le differenze tra le tradizioni.

Dopo questa veloce e certo non esaustiva panoramica sulla presenza del buddhismo in Europa - che si calcola conti circa tre milioni di praticanti, ivi compresi gli emigrati dell'Asia - vediamo ora più da vicino la situazione dell'Italia, che conta circa cinquantamila seguaci e che, rispetto ad altri paesi come la Francia o la Gran Bretagna, è più giovane per quanto riguarda la presenza di centri e praticanti, ma più anziana per gli studi e l'interesse per il buddhismo, in un primo tempo nel quadro delle attività missionarie della Chiesa cattolica

II) IL BUDDHISMO IN ITALIA

di Maria Angela Falà

1. Dopo la formazione del Regno d'Italia, nel 1870 si poté assistere, tramite l'arrivo da oltralpe delle opere di Burnouf, Max Muller ed E. Arnold, al presentarsi di un primo interesse a livello accademico per gli studi orientalistici sulla scia degli altri paesi europei. Già erano presenti nelle Università italiane insegnamenti di lingua sanscrita, come a Torino la cattedra di Gaspare Gorresio, che tradusse il Ramayāna e, sempre a Torino, operavano A. Severini e Puini al Regio Istituto di Studi Superiori; il Puini, insigne sinologo, tradusse dal cinese il Mahāparinirvānasutra (1911). A Firenze funzionava una Società Asiatica Italiana (1886-1935), ma sempre in modo molto marginale rispetto a quelle di altri paesi europei, né si può ancora parlare di interesse per la pratica se non dopo l'opera di G. De Lorenzo a Napoli e del Frola a Torino. Il De Lorenzo (1871-1957) proveniente da tutt'altro settore - fu Direttore dell'Istituto di Geologia e professore di Fisica all'Università di Napoli - nel 1926 con il suo *India e buddhismo antico* fu uno dei pionieri della divulgazione del Dharma in Italia. Tradusse dal tedesco il *Majjhīma Nikāya* (la *Raccolta dei Discorsi di Media Lunghezza*), che K.E. Neumann aveva già pubblicato in Austria e si dedicò alla pratica del buddhismo lasciando, poco prima di morire, il testamento della sua fede. Altro traduttore dei testi canonici fu il torinese E. Frola, che pubblicò la versione italiana del *Dīgha Nikāya* (la *Raccolta dei Discorsi Lunghi*), lavorando direttamente sul testo originale in pāli. Attorno a Frola, sul finire degli anni Quaranta, si costituì un gruppo per meditare sui testi

e per seguire la tradizione theravada. Il gruppo fu intitolato ad un altro personaggio del primo buddhismo italiano, il monaco Lokanatha, al secolo Salvatore Cioffi (1897-1966), figura di monaco itinerante molto conosciuto in Birmania, che si dedicò alla diffusione del Dharma in Asia, America ed Europa ed è considerato una grande figura del buddhismo nei paesi orientali²⁰⁰.

Nella cultura italiana la conoscenza e la pratica del buddhismo deve molto alla grande opera scientifica di G. Tucci (1894-1983), che seppe non solo essere un rigoroso studioso, ma anche rispettare ed apprezzare i valori spirituali del buddhismo, dando vita ad un'intera scuola di orientalisti, che hanno ulteriormente contribuito alla diffusione della conoscenza scientifica del buddhismo in Italia e nel mondo. L'opera di Tucci, animato da un profondo interesse personale per il buddhismo di tradizione vajrayāna, è stata varia ed articolata. Soggiornò a lungo in Oriente, dal 1925 al 1930 insegnò presso le Università di Santiniketa e di Calcutta, viaggiò a lungo in Nepal, fece diverse spedizioni scientifiche nel Tibet occidentale e centrale, in regioni in parte inesplorate, raccogliendo numerose documentazioni storiche e materiale artistico-letterario, che studiò e pubblicò in una serie di opere editate dall'Accademia d'Italia. Diresse cinque campagne archeologiche nella valle dello Swat (odierno Pakistan) e tre in Afghanistan. Non solo studiò approfonditamente la cultura tibetana, ma durante il periodo immediatamente precedente l'invasione cinese salvò dalla distruzione migliaia di manoscritti e reperti artistici del buddhismo tantrico, oggi conservati all'ISMEO - Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente - di Roma²⁰¹. Anche quest'ultimo è opera di Tucci che lo fondò e ne fu presidente dal 1948. Non solo in campo scientifico l'opera di Tucci fu di estremo valore, ma egli si adoperò in

²⁰⁰ Sulla figura di questo monaco che si interessò particolarmente di diffondere il Dharma nelle classi diseredate, come fece Ambedkar in India, vedi PARAMITA, 46 e 47, Roma 1993.

²⁰¹ L'ISMEO sulla via aperta da Tucci promuove corsi di lingue e culture orientali, sostiene l'opera di studiosi in campo orientalistico, finanzia spedizioni archeologiche ed etnologiche in Oriente.

un certo senso anche per la diffusione della pratica buddhista. Su suo invito infatti nel 1960 arrivarono in Italia per essere inseriti nell'ISMEO due monaci tibetani, geshe Jampel Senghe e Namkhai Norbu Rimpoce, che iniziarono a far conoscere le pratiche tibetane e fondarono centri che operano ancora attivamente²⁰².

A Roma la cattedra universitaria di Tucci è stata raccolta da Corrado Pensa, che continua ad interessarsi alla spiritualità buddhista non solo dal punto di vista accademico, ma anche come insegnante e guida di uno dei gruppi di meditazione vipassanā, legati alla tradizione Thailandese della foresta, che operano a Roma, l'Associazione per la meditazione di consapevolezza. Autore di diverse opere sul pensiero orientale, Pensa è il prototipo di un nuovo tipo di orientalista che, partito dalla ricerca filosofica e filologica, è approdato all'esperienza religiosa, riuscendo così a coniugare ricerca intellettuale e pratica meditativa.

Un certo interesse per il buddhismo ha mostrato anche la filosofia italiana sin dalla fine dell'800. Il filosofo Piero Martinetti, che probabilmente aveva maturato il suo interesse per il pensiero indiano attraverso lo studio di Schopenhauer, ai primi del secolo teneva all'Università di Milano delle lezioni sulla "sapienza indiana", anche se tendeva ad interpretare le dottrine induiste e buddhiste in base a concetti e categorie filosofiche occidentali in parte estranee ad esse e che non ne facilitavano la corretta interpretazione. Ai nostri giorni, oltre all'interesse mostrato da G. Colli negli anni Sessanta sulla scorta del suo lavoro sull'opera di Nietzsche e sulla filosofia greca, a Padova G. Pasqualotto è particolarmente interessato ai rapporti tra pensiero occidentale e pensiero orientale studiando approfonditamente le relazioni tra la filosofia heideggeriana e lo zen e i rapporti tra estetica e vacuità. Anche la scuola veneziana di Cacciari e Severino si è interessata a tali temi. Per la ricerca storica

²⁰² Namkhai Norbu è oggi la guida spirituale di diversi gruppi che operano in varie parti del mondo e che si rifanno alla tradizione Dzogchen. Jampel Senghe è stato il fondatore e la guida del centro Samantabhadra di Roma fino alla morte nel 1981..

sono da citare Oscar Botto dell'Università di Torino e Vecchiotti e Arena dell'Università di Urbino.

Nel campo della psicologia, il buddhismo ha trovato anche in Italia facile udienza presso molti terapeuti del settore e anche in ambiente accademico. Negli ultimi anni infatti sia in Italia che negli altri paesi occidentali l'interesse per il buddhismo in ambito accademico si è allargato dal più preciso ambito orientalistico a settori diversi come la psicologia, alcune correnti della quale, come per esempio la psicologia transpersonale, si riconoscono nei principi fondamentali del buddhismo e nell'analisi che questo fa della mente umana e degli schemi del suo funzionamento. Il nuovo aprirsi da parte della psicologia e della psicoterapia che sono parte integrante della cultura del nostro secolo, ha portato a uno spiccato interesse per l'aspetto esperienziale, che invece veniva negletto dall'orientalistica tradizionale più legata agli interessi filologici. Si può dire che oggi non ci sia trattato di psicologia che non abbia un capitolo sulla meditazione e molti sono gli studiosi che alla ricerca sperimentale vera e propria uniscono un sincero e profondo interesse per l'esperienza religiosa buddhista. Questo è un fatto nuovo, nato dal dialogo tra buddhismo e psicologia, una sensibilità psicologico-sapienziale che non sarebbe stata possibile fino a poco tempo fa, quando psicanalisi e religione erano considerate nemiche per eccellenza²⁰³. D'altra parte non sono pochi oggi i maestri buddhisti che utilizzano termini e concetti psicologici nell'impartire il loro insegnamento e nel seguire i propri discepoli. In questo ambito, possiamo ricordare il già citato Pensa che, pur provenendo dall'orientalismo classico, ha seguito un training psicanalitico junghiano ed è altresì legato all'Insight Meditation Center di Barre (Mass. U.S.A.), che propone uno stretto collegamento tra psicologia occidentale e pratiche meditative buddhiste. Altra figura nel panorama nazionale è quella di Riccardo Venturini, che da oltre venti anni si interessa, presso la sua cattedra di Psicofisiologia

²⁰³ Per i rapporti tra psicologia e meditazione si può consultare a cura di A. Bonecchi, *Psicoterapia e meditazione*, Oscar Mondadori, Milano, 1991: vi sono raccolti una trentina di articoli tratti dalla rivista "PARAMITA".

Clinica all'Università di Roma, agli stati di coscienza nel contesto della psicologia e delle tradizioni orientali ed agli effetti delle pratiche meditative. Il suo interesse particolare è per le tradizioni giapponesi (in particolare la scuola Tendai) e per il dialogo interreligioso soprattutto attraverso la Conferenza Mondiale delle religioni per la Pace (WCRP).

2. Dal punto di vista più strettamente legato alla pratica, il buddhismo in Italia ha una storia non molto lunga, anche se negli ultimi tempi si è assistito ad una crescita dell'interesse. Se escludiamo le figure di De Lorenzo che con il suo *India e Buddhismo antico del 1926* fu il pioniere della divulgazione in Italia e in parte di Tucci, il cui *Buddhismo* data lo stesso al 1926, di una vera e propria conoscenza del buddhismo a livello ampio e, successivamente come pratica, si può parlare più propriamente solo dopo la seconda guerra mondiale. Alla fine degli anni Quaranta fu creato a Torino il gruppo Lokanatha di cui abbiamo già accennato. Negli anni Sessanta l'ingegner L. Martinelli fondò a Firenze l'Associazione Buddhista italiana, collegata con la Buddhist Society di Londra e la Buddhist Publication Society di Kandy (Sri Lanka) ed iniziò la pubblicazione della prima rivista buddhista italiana: *Buddhismo Scientifico* (1967). Sempre per sua iniziativa negli ultimi anni è stata aperta nella campagna toscana del casentinese una Pagoda dove ora risiede un monaco finlandese della tradizione ch'an coreana con alcuni discepoli.

Ma è negli anni Settanta, sulla scia degli stimoli provenienti da altri paesi occidentali, come gli U.S.A., e sul flusso del "viaggio in Oriente", che si cominciarono a sviluppare nuclei di praticanti, che avendo conosciuto in loco maestri buddhisti di varie tradizioni o essendosi avvicinati attraverso letture ed incontri, si riunivano per dar vita a comunità o centri stabili di meditazione, dislocati soprattutto nell'Italia settentrionale, legati alla tradizione tibetana, zen e theravāda. Successivamente, nel corso degli anni Ottanta, si è assistito al progressivo espandersi e radicarsi del Dharma con la nascita o l'ampliarsi di centri ed associazioni, preludio della costituzione nel 1985 dell'Unione Buddhista Italiana (riconosciuta dallo Stato come

ente religioso nel 1991), ma soprattutto si è avuto quello che potrebbe essere definito lo sviluppo di una "coscienza dharmica". Con tale termine, vogliamo significare il presentarsi nella realtà italiana di elementi nuovi come le vocazioni monastiche, maschili e femminili, tra i praticanti, la formazione e il riconoscimento di insegnanti di meditazione laici e non, il moltiplicarsi di iniziative di pratica e di divulgazione, il rinvigorirsi del dialogo interreligioso, l'espandersi delle pubblicazioni, sia riviste che traduzione dei testi²⁰⁴.

L'integrazione dei principi buddhisti nella vita quotidiana e il progressivo interesse per i problemi inerenti è un altro dato emergente nel variato arcipelago buddhista italiano e segnala la fondamentale "buona salute" del Dharma in Italia: non più solo esperienza religiosa ed esoterica di singoli o piccoli gruppi, come nella prima metà del secolo, ma modo e mezzi per mettersi in relazione con il quotidiano e per lavorare sulla propria mente. Il buddhismo, infatti, nella sua essenza non è stato mai qualcosa da preservare asceticamente come reliquia intoccabile, ma è un insegnamento vivo, sempre attento ed aperto alle sollecitazioni provenienti dalle diverse culture dei paesi in cui si è diffuso. Un'esperienza che si collega con la vita di ognuno, con ogni singola esistenza e che quindi si arricchisce e si confronta con gli stimoli provenienti dalla società per dare risposta ai problemi della condizione umana che, in essenza, è identica per tutti, orientali ed occidentali.

Il lavoro sulla propria mente, ovvero il cambiare atteggiamento nei confronti di ciò che avviene dentro e fuori di noi, sforzo fatto da

²⁰⁴ La rivista che vanta la tradizione più lunga è PARAMITA, edita dal 1981 a Roma a cura della Fondazione Maitreya, che si interessa di tutte le tradizioni buddhiste, dell'incontro con la cultura occidentale e del dialogo interreligioso. Abbiamo poi SIDDHI, periodico di buddhismo mahayāna dell'istituto Lama Tsong Kapa di Pomaia (PI), SATI a cura dell'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza (A.Me.Co.) di Roma, la rivista ZEN dell'Associazione Italiana Soto Zen di Salsomaggiore (PR), THE MIRROR della Comunità Dzong Chen di Arcidosso (GR). I centri pubblicano anche bollettini relativi alle proprie attività specifiche. Abbiamo anche due riviste NUOVO RINASCIMENTO e DUEMILAUNO dell'Associazione Soka Gakkai.

chi si avvicina e pratica l'insegnamento del Buddha, è uno degli aspetti che più denotano il radicarsi del buddhismo. L'interesse per questo lavoro lungo, silenzioso e faticoso è sempre più presente e vivo. Dalle adesioni superficiali ad un buddhismo di rapido consumo, da supermarket spirituale, si sta passando a una fase più matura di scelta ponderata e di impegno a lungo termine. Il lavoro spirituale, come il lavoro di un bravo artigiano, richiede attenzione, perseveranza, cura del particolare e amore per ciò che si sta facendo. Non ha nulla a che vedere con superficiali cambiamenti esteriori, ma è un cambiamento interiore: sostituire le vecchie abitudini di attaccamento e possessività con l'apertura e la disponibilità per superare l'inquietudine mentale e l'isolamento egoistico e confrontarsi serenamente con la vita quotidiana, confronto che ci dà praticamente il livello reale del nostro lavoro sulla mente e i suoi meccanismi.

La tolleranza, l'apertura e la disponibilità al confronto sono le caratteristiche che hanno permesso al buddhismo di diffondersi in società e popoli profondamente diversi per storia e cultura senza necessità di conversioni forzate, di guerre e di violenze. La sofferenza, lo stato di insoddisfazione legato all'esistenza, è comune a tutti, non fa distinzioni e l'insegnamento che porta a superarlo è valido ed applicabile per tutti. Nei paesi in cui si è diffuso, il buddhismo ha assunto colorazioni diverse, recependo la ricchezza delle diverse culture, ma il nucleo fondamentale è rimasto inalterato. Così probabilmente sta accadendo in Occidente in cui assistiamo, pur nella fedeltà alla tradizione di appartenenza, a un arricchirsi del Dharma nel confronto con la scienza, la psicologia e le altre forme del pensiero occidentale. In questa ottica, si può quindi parlare della crescita di un buddhismo occidentale e, nel nostro caso, di un buddhismo italiano, con caratteristiche proprie che ne fanno un'esperienza viva e feconda.

In Italia, sede millenaria della Chiesa cattolica, si è ovviamente sviluppato il dialogo cristiano-buddhista, che è una delle peculiarità del nostro paese. I rapporti con il mondo cattolico soprattutto sul piano dell'esperienza spirituale sono molto intensi e proficui: scambi di monaci, inserimento di pratiche meditative buddhiste in ambito

cristiano, superamento dei pregiudizi difensivi che limitano la relazione con l'altro. La disponibilità al dialogo o dialoghi²⁰⁵ tra le religioni è un fenomeno abbastanza nuovo, che supera i secolari atteggiamenti di indifferenza o di competizione. Questo significa rinunciare a credersi i depositari della verità assoluta e ad utilizzare il credo religioso come difesa della propria identità. Tutto ciò è difficile per l'integralista tradizionalista, ma anche per chi si è affidato a una religione diversa da quella di nascita nei confronti della quale spesso si nutrono sentimenti di ostilità. Il superamento di questa posizione da parte di chi da tempo è impegnato nel cammino spirituale è l'atteggiamento fattivo che sta emergendo sia da parte cattolica che buddhista e che rende possibile una rilettura incrociata delle tradizioni, un dialogo autenticamente "intrareligioso", come lo definisce un pioniere in questo campo, R. Panikkar, in cui ci si rimette in questione e si comprende la relatività del proprio credo. Il vero dialogo tra le religioni, afferma sempre Panikkar, è esso stesso religioso e si afferma nel cuore dell'uomo alla ricerca del proprio sentiero religioso²⁰⁶.

3. Dialogo interreligioso, confronto con la psicologia, rapporti con la scienza soprattutto la fisica sono alcune delle aperture nuove che il buddhismo ha assunto in Occidente. Molti centri italiani si adoperano per rendere questi terreni di incontro sempre più ricchi e stimolanti. In questo senso opera un'istituzione importante per il buddhismo italiano, la Fondazione Maitreya, il cui fondatore e attuale presidente Vincenzo Piga è una delle personalità più attive ed efficaci del buddhismo in Italia. La Fondazione Maitreya, riconosciuta dallo Stato come ente culturale nel 1992, è un istituto di cultura

²⁰⁵ Padre M. Zago dà un'interessante ed esaustiva classificazione dei vari tipi di dialogo che si possono avere tra buddhismo e cristianesimo: dialogo dottrinale, dialogo esperienziale, dialogo di cooperazione, dialogo esistenziale, dialogo di rappresentanza, dialogo interiore (*Buddhismo e cristianesimo in dialogo*, Roma, Città Nuova 1985, pp. 201-208).

²⁰⁶ R. Panikkar, *Il dialogo intrareligioso*, Assisi, La Cittadella, 1988.

*buddhista che non si rifà a una tradizione particolare, ma segue quello che sulla scia delle denominazioni classiche di Hinayāna e Mahayāna, viene definito il Buddhayāna, il Veicolo del Buddha, ovvero l'insegnamento del Buddha proprio a tutte le tradizioni e senza distinzioni. Ha lo scopo di promuovere lo studio e la conoscenza della cultura e della spiritualità buddhista, la diffusione delle pratiche di meditazione e il confronto con la cultura e la società occidentale segnatamente con la psicologia, la filosofia, la fisica e il dialogo interreligioso*²⁰⁷.

*Dallo sforzo congiunto di alcuni centri fu creata a Milano nel 1985 l'U.B.I. (Unione Buddhista Italiana), come già era avvenuto in altri paesi quali la Francia (U.B.F.) o la Germania (D.B.U.), per cooperare alla diffusione dell'insegnamento del Buddha in Italia, sviluppare le relazioni tra i vari centri e tradizioni, tutelare i diritti dei praticanti e stabilire delle relazioni ufficiali con lo Stato in vista del raggiungimento dell'Intesa, che regolerà i rapporti fra buddhisti e Stato, così come è accaduto per altre confessioni religiose*²⁰⁸.

L'U.B.I. è un punto di raccolta delle esigenze che emergono nei vari centri associati, che comunque svolgono autonomamente le loro attività e opera come coordinatore di attività comuni di più ampio respiro, quali l'invito di maestri orientali di grande fama e importanza. Ogni tre anni viene organizzato un congresso nazionale con l'intervento di maestri di meditazione e studiosi di chiara fama su temi

²⁰⁷ La Fondazione, che opera a Roma e in altre città, promuove seminari con maestri qualificati, incontri interreligiosi, la pubblicazione di testi, premia tesi di laurea inerenti al buddhismo, aiuta i centri. Ultimamente si è fatta carico di un progetto - progetto Lokanatha, intitolato al monaco pioniere di cui si è parlato - per aiutare a porre le basi di centri buddhisti nell'Italia centro-meridionale.

²⁰⁸ L'Intesa, sulla base dell'articolo 8 della Costituzione, regolerà il riconoscimento dei maestri, dei monaci e monache buddhisti in Italia, la possibilità di obiezione di coscienza e del servizio civile all'interno delle strutture buddhiste, l'assistenza spirituale negli ospedali, carceri, caserme ove richiesta, la possibilità di intervenire nelle scuole con corsi di informazione, conferenze, incontri su temi religiosi e la partecipazione alla quota dell'otto per mille del gettito IRPEF, che potrà essere devoluta all'U.B.I. dai contribuenti e destinata a opere sociali umanitarie e culturali.

di interesse generale. Momento importante per l'U.B.I. è la celebrazione annuale congiunta del Vesak, la festa che ricorda la nascita, l'illuminazione e il parinirvana del Buddha, che viene celebrata in tutto il mondo durante il plenilunio di maggio e riunisce i gruppi buddhisti di ogni tradizione in un significativo momento di pratica comune.

Un altro campo in cui opera l'U.B.I. è quello che riguarda la tutela dei diritti religiosi dei buddhisti che provengono dai paesi asiatici e che risiedono nel nostro paese. L'Italia, che non ha mai avuto colonie in paesi asiatici, non aveva neanche avuto finora una grande comunità asiatica residente nel suo territorio. Negli ultimi anni però si è assistito a una migrazione da questi paesi, attirata dalle possibilità di lavoro soprattutto nelle grandi città. Oggi si stima che i residenti asiatici di religione buddhista siano circa 20.000, il che rappresenta un problema nuovo per lo Stato, che dovrebbe garantire loro l'assistenza religiosa come auspicato dall'U.B.I.

Dall'antico insegnamento del Beato Sakyamuni, due millenni e mezzo dopo la sua morte, l'umanità trae ancora ispirazione, stimoli e speranze. L'incontro tra cultura occidentale e Dharma è estremamente fecondo per entrambe, che possono arricchirsi a vicenda e dar luogo al progressivo emergere di una cultura buddhista europea. Il buddhismo, giungendo in Europa e nella ricerca di una sua identità locale, ha assunto diversi aspetti, che si adattano alle diverse personalità dei praticanti. Non bisogna infatti dimenticare che l'insegnamento del Buddha è universale, ma nello stesso tempo tiene conto del singolo e delle sue necessità. Non dimentichiamo che, secondo la tradizione, gli insegnamenti del Buddha sono 84.000, ovvero un numero illimitato! Il Buddha fu un grande pedagogo: quando insegnava era sempre attento a chi fosse il suo interlocutore in modo da fargli arrivare il messaggio nel modo più diretto e chiaro possibile. Non solo, come abbiamo già accennato, il buddhismo diffondendosi nei paesi orientali ha sempre dialogato con le diverse culture con cui entrava in contatto arricchendosi ed integrandosi con il tempo nel tessuto sociale e culturale della Cina, della Corea, del Giappone o del

III) CENTRI DI DHARMA IN ITALIA

CENTRI ASSOCIATI ALL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA (Unione Buddhista Italiana - Via Euripide, 137 - 00125 Roma - Tel. 06/52363005)

Tibet. Ogni popolo raggiunto dal buddhismo si è arricchito ed ha arricchito il Dharma con la propria sensibilità. Ora è la volta dell'Occidente: i buddhisti in Europa devono diventare buddhisti europei. Diverse sono le vie di espansione del Dharma, che, come abbiamo accennato, rispondono alle varie esigenze di chi si avvicina e segue il messaggio del Buddha. Abbiamo delle isole tradizionali, che seguono la tradizione nelle sue forme esteriori più rigide e che quindi non si integrano nel tessuto sociale circostante, ma che offrono a molti praticanti un terreno sicuro e protetto in cui potersi esprimere e trovare il proprio cammino spirituale. Altrove invece si cerca di creare una sorta di ecumenismo buddhista in cui unire tutte le tradizioni per creare un "buddhismo europeo". In entrambi i casi c'è comunque l'esigenza di cercare un equilibrio tra tradizione e rielaborazione, tra la necessità di non alterare il nucleo dell'insegnamento seguito e l'apporto e l'arricchimento, che può avvenire dall'incontro con la cultura religiosa e scientifica propria dell'Occidente e anche dall'incontro tra le diverse esperienze buddhiste. Questo è un fatto estremamente nuovo per la storia del buddhismo. L'Europa non possiede ancora una tradizione propria ed è il laboratorio migliore per l'incontro "interbuddhista", non avendo nessun retroterra di dispute e diatribe tra le varie scuole come è accaduto in Asia. In Europa possiamo assistere a scambi di insegnamenti tra maestri delle diverse tradizioni per elaborare punti da sviluppare in comune. È forse questo il compito dell'Europa, giovane dal punto di vista buddhista, ma di "vecchia" cultura: creare un ambiente nuovo in cui il messaggio universale del Buddha possa trovare unità e pienezza nella diversità e ricchezza delle sue molteplici tradizioni. "Non c'è un unico buddhismo - dice il maestro vietnamita Thich Nath Hanh - gli insegnamenti del buddhismo sono molteplici. Quando il buddhismo viene introdotto in una nuova cultura, questa ne produce invariabilmente una forma nuova... Sono convinto che l'incontro tra il buddhismo e l'Occidente sarà davvero interessante, produrrà qualcosa di molto importante"²⁰⁹.

²⁰⁹ Thich Nath Hanh, *Essere pace*, trad. it. Roma, Ubaldini 1989, p. 99.

**Associazione Italiana
Zen Soto Shobozan Fundenji**
Bargone, 113
43039 Salsomaggiore (PR)
Tel. 0524/565667

**Associazione per la Meditazione
di Consapevolezza (A.ME.CO.)**
Via Adamello, 10
00141 Roma - Tel. 06/87183018

Associazione Santacittarama
Via dei Casali - Terzo Tratto
04018 Sezze (LT) - Tel. 0773/88032

Centro Buddhadharmā
Via Dante, 63
15100 Alessandria - Tel. 0131/266578

Centro Cenresi
Via Acri, 2/a
40137 Bologna - Tel. 051/226953

Centro di Informazione Buddhista
Via Pio Rolla, 71
10094 Giaveno (TO)

Centro Kalachakra
c/o Adriano Martini
Via Bellavista, 36
18019 Vallecrosia (IM) - Tel. 0184/251688

Centro Lama Tsong Khapa
Piazza Vittorio Emanuele, 18
31050 Villorba (TV) - Tel. 0422/928079

Centro Milarepa
Via delle Betulle, 35
10040 Val della Torre (TO)
Tel. 011/9689219

Centro Rabten Ghe Pe Ling
Via Euclide, 17
20128 Milano - Tel. 02/2576015

Centro Sakya
Via Marconi, 34
34133 Trieste - Tel. 040/571048

Centro Saraswati
C.P. 1244
74100 Taranto

Centro Soto Zen
Via Garian, 43/a
20146 Milano - Tel. 02/4234940

Centro Terra di Unificazione Ewan
c/o Mancini Marcello
Via Cortine, 98
50021 Barberino Val d'Elsa (FI)
Tel. 055/8075732

**Comunità Dzog-Chen
Merigar**
58031 Arcidosso (GR) - Tel. 0564/966837

Comunità Tre Sorgenti
Regione Molegno
13015 Capriole (VC)

Fondazione Maitreya
Via della Balduina, 73
00136 Roma - Tel. 06/3498800

International Meditation Center
c/o Fabio Zagato
Via Vannucci, 10
20135 Milano - Tel. 02/6694705

Istituto Lama Tzong Khapa
56040 Pomaia (PI) - Tel. 050/685654

Istituto Samantabhadra
Circonvallazione Gianicolense, 100/6
00152 Roma - Tel. 06/5828887

Istituto Tek Ciok Sam Ling
Via Donadei, 8
12060 Belvedere Langhe (CN)
Tel. 0173/797025

Karma Dechen Yan Tse
Cooperativa di Bordo
28030 Viganella (NO) - Tel. 0324/56101

Karma Phun Thsok Dechen Ling
Corso Palestro, 35
25121 Brescia - Tel. 030/3753782

Karma Tegsum Tashi Ling
Contrada Morago, 6
37030 Mizzole-Cancello (VR)
Tel. 045/988164

Kunpen Lama Gancen
Via Marco Polo, 13
20124 Milano - Tel. 02/6597458

Scaramuccia Centro Studi Chan
05019 Orvieto Scalo - Tel. 0763/25054

ALTRE ASSOCIAZIONI BUDDHISTE

Associazione Italia-Tibet
Via Marco Aurelio, 3
20127 Milano - Tel. 02/26148191

Associazione Vipassana
Via Martinelli, 34
20092 Cinisello B. (MI) - Tel. 02/6600214

Associazione Zen Internazionale
Via Vittorio Amedeo, 16bis
10121 Torino - Tel. 011/9350965

Casa del Tibet
42026 Votigno di Canossa (RE)
Tel. 0522/432441

Centro Dharma Sah
c/o A. Lomaestro
Via del Fossato, 25
40123 Bologna - Tel. 051/334342

Centro Maitreya
c/o Paolo Scapinello
Viale d'Alirano, 28
31100 Treviso - Tel. 0422/51031

Centro Maitri
C.so Novara, 35
10100 Torino - Tel. 011/4553240

Centro Muni Gyana
Piazzetta delle Vergini, 10
91100 Palermo - Tel. 091/334429

Centro Tara Cittamani
c/o Piero Sirianni
Via F.lli Rosselli, 25
35010 Limena (PD) - Tel. 049/8841100

Centro Urasenke
Via G. Nicotera, 29
Roma - Tel. 06/3207361

Dharma Gaia
Vico Hanbury, 3
18030 Latte (IM) - Tel. 0184/220022

Gancen Sangye Men Cho Ling
Via Morozzo, 22
10136 Torino - Tel. 011/3241650

Soka Gakkai
Via Bellagio, 6
50141 Firenze - Tel. 055/456021

Tempio Pagoda
Loc. Pieve a Socana
Castel Focoquano (AR)
Tel. 0575/591573

Universal Education
c/o Mavi Busicchio
Via S. Bernardino, 16
38100 Trento - Tel. 0461/233080

GLOSSARIO

- A** *Ācariya*, maestro.
Ācariya-muṭṭhi, «il pugno chiuso del maestro», ossia la dottrina esoterica, l'insegnamento segreto.
Adhamma, male, malvagio, ingiusto, immorale.
Adhimokka, determinazione.
Ādīnaya, conseguenza cattiva, pericolo, insoddisfazione.
Āhāra, nutrimento.
Ajjava, onestà, integrità.
Akkodha, libertà dall'odio.
Akusala, non benefico, sbagliato, cattivo, malvagio.
Ālaya-vijñāna, «coscienza-serbatoio».
Amata, (sansc. *Amṛta*), immortalità, sinonimo di Nirvāṇa.
Anāgāmi, «Colui che non ritorna», il terzo livello nel conseguimento del Nirvāṇa.
Ānāpānasati, consapevolezza del respiro, una forma di meditazione.
Anattā, non-anima, non-sé.
Anicca, impermanenza.
Arahant, colui che è libero da tutti i legami, gli impedimenti e le impurità per mezzo del conseguimento del Nirvāṇa al quarto e ultimo livello e che è libero dalla rinascita.
Ariya-aṭṭhaṅgika-magga, il Nobile Ottuplice Sentiero.
Ariya-sacca, Nobile Verità.
Assāda, godimento, attrazione.
Atakkāvacara, oltre la logica.
Ātman (*pāli Attā*), anima, ego, sé.
Attadīpa, prendere se stesso come la propria isola (protezione).

Attasaraṇa, prendere se stesso come proprio rifugio.
Avihimsā (*Ahimsā*), non-violenza.
Avijjā, ignoranza, delusione, illusione.
Avirodha, non-ostruzione, non-opposizione.
Āvuso, amico (forma di saluto che si usa tra uguali di grado).
Avyākata, (in merito a dei problemi) inspiegati, non chiari; (eticamente) neutro, (né buono né cattivo).
Āyasmā, venerabile.
Āyatana, «Sfera». Sei sono le sfere interne: occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente; sei le esterne: forma visibile, suono, odore, sapore, oggetti tangibili e oggetti mentali (idee, pensieri, concetti).

B *Bhaiṣajya-guru*, Dottore in Medicina.
Bhante, Signore, Venerabile Signore, (nei confronti di un superiore).
Bhava, il divenire, l'esistenza, la continuità.
Bhāvanā, «meditazione», coltivazione della mente.
Bhikkhu, monaco buddhista, monaco mendicante.
Bhisakka, dottore, medico.
Bodhi, Albero Bo, l'Albero della Sapienza, *Ficus religiosa*, l'albero sotto il quale il Buddha conseguì l'Illuminazione.
Bojjhaṅga, fattori dell'Illuminazione.
Brahma, essere supremo, creatore dell'universo.
Brāhmaṇa, un brahamano, religioso della più alta casta dell'India.
Brahma-vihāra, suprema dimora (nell'amore universale, nella compassione, nella gioia onnicomprensiva e nell'equanimità).
Buddha, lo Svegliato, l'Illuminato.

C *Cetanā*, volizione.
Chanda, volontà.
Citta, mente.
Cittakaggatā, concentrazione della mente su un punto.

D *Dāgāba*, parola singalese derivata dal *pāli Dhātu-gabbha* o dal sansc. *Dhātu-garbha* che letteralmente significa «camera delle reliquie»; una costruzione a forma di cupola in cui si conservano le reliquie del Buddha, uno stūpa.
Dāna, generosità.
Dasa-rāja-dhamma, i Dieci Doveri del Re.
Deva, una divinità, un essere divino, un dio.
Dhamma, (sanc. *Dharma*), Verità, Insegnamento, dottrina, giustizia, pietà, moralità, rettitudine, natura, tutte le cose, gli stati condizionati o non condizionati, ecc.
Dhamma-cakka, la ruota della Verità.
Dhamma-cakkhu, l'Occhio della Verità.
Dhamma-vicaya, ricerca della Verità.
Dhamma-vijaya, conquista con la pietà.
Dhyāna, sinonimo di *jhāna*.
Dosa, ira, odio, malevolenza.
Dravya, sostanza.
Dukkha, sofferenza, conflitto, insoddisfazione, insostanzialità, vacuità.

E *Ehi-passika*, lett. «Venire a vedere», una frase usata per descrivere l'insegnamento del Buddha.

H *Hinayāna*, «Piccolo Veicolo», un termine coniato e utilizzato dai *Mahāyānistī* in riferimento alle prime scuole ortodosse del buddhismo. Vedere *Mahāyāna* e *Theravāda*.

I *Indriya*, facoltà, una facoltà di senso, un organo di senso.

J *Jāti*, nascita.
Jarā-maraṇa, vecchiaia e morte.

Jhāna, «trance», raccoglimento, stato della mente ottenuto attraverso la meditazione.

K *Kabalinkārāhāra*, cibo materiale.
Kalyāṇa-mitta, un buon amico che ti conduce su una buona strada.
Kāma, piacere dei sensi, desiderio sensuale.
Kamma (sanc. *Karma*), azione volontaria, lett. azione, atto.
kamma-phala, *kamma-vipāka*, il frutto, il risultato dell'azione.
Karuṇā, compassione.
Khandha, aggregato.
Khanti, pazienza, tolleranza.
Khattiya, casta reale, la seconda casta nel sistema castale indiano, un membro di tale casta.
Kilesa, sozzure, impurità, passioni, ostacoli mentali.
Kusala, favorevole, merito, buono.

M *Maddava*, gentilezza, dolcezza.
Magga, sentiero, via.
Mahā-bhūta, grandi elementi (quattro: solidità, fluidità, calore e movimento).
Mahāyāna, «Grande Veicolo», forma di buddhismo sviluppata tardivamente, ora seguita principalmente in Cina, Giappone, Corea e Tibet. Vedere *Hinayāna* e *Theravāda*.
Majjhimā-paṭipadā, il Sentiero di Mezzo.
Māna, orgoglio.
Manas, organo mentale, mente.
Manasikāra, attenzione.
Manosañcetanāhāra, volizione mentale come nutrimento.
Mettā, amore, amore universale, lett. «Amicizia».
Micchā-ditṭhi, visione errata, opinione errata.
Moha, ignoranza, delusione, illusione.
Muditā, gioia onnicomprensiva, gioia per il successo altrui, benessere e felicità.

N *Nairātmya*, assenza dell'anima, il fatto che non esiste un Sé.
Nāma-rūpa, Nome e Forma, energie fisiche e mentali.
Nāṇa-dassana, visione penetrante, visione per mezzo della saggezza.
Nirodha, cessazione.
Nirvāṇa (*pāli*: *Nibbāna*), il *summum bonum* buddhista, l'Ultima Realtà, la Verità Assoluta, lett. «soffiare via, estinguersi».
Nissaraṇa, libertà, liberazione, lett. «uscita».
Nīvaraṇa, ostacolo, impedimento.

P *Pañcakkhandha*, Cinque Aggregati (materia, sensazione, percezione, attività mentali e coscienza).
Paññā, (sanc. *prajna*), saggezza, comprensione.
Paramattha, (sanc. *Paramārtha*), Verità Assoluta, Ultima Realtà.
Paramita, virtù straordinaria.
Pariccāga, abbandono, rinuncia.
Parinirvāṇa (*Pāli*: *parinibbāna*), «soffiato via completamente», la morte del Buddha o di un Arahant.
Passaddhi, rilassamento.
Paṭicca-samuppāda, Genesi Condizionata, (Originazione interdipendente).
Paṭigha, ripugnanza, ira.
Paṭisotagāmi, andare contro corrente.
Paṭivedha, penetrazione, comprensione profonda.
Phassa, contatto.
Phassāhāran, contatto come nutrimento (contatto di una facoltà sensoriale interna con il mondo esterno inteso come nutrimento).
Pīti, gioia
Puggala, individuo, persona.

R *Rāga*, concupiscenza, desiderio.
Ratanattaya, la Triplice gemma: il Buddha, il Dhamma (il suo insegnamento) e il Sangha (l'Ordine dei Monaci).
Rūpa, forma, materia

S *Sacca*, (sanc. *Satya*), Verità
Saddhā, (sanc. *Sraddhā*), confidenza (fede, credenza).
Sakadāgāmi, «Colui che deve ritornare una volta», il secondo stadio nell'ottenimento del Nirvāṇa.
Sakkāya-diṭṭhi, credere in un'anima o in un sé.
Salāyatana, le sei sfere. Vedere Āyatana.
Samādhi, concentrazione ottenuta con una profonda meditazione, disciplina mentale.
Samajīvikatā, vivere secondo i propri mezzi.
Samatha, tranquillità, concentrazione.
Samkhāra, *saṃkhata*, stati e cose condizionate.
Sammā-ājīva, retto modo di vivere
Sammā-diṭṭhi, retta azione.
Sammā-kammanta, retta azione.
Sammā-samādhi, retta concentrazione.
Sammā-saṃkappa, retto pensiero.
Sammā-sati, retta consapevolezza.
Sammā-vācā, retto discorso.
Sammā-vāyāma, retto sforzo.
Sammuti, convenzione, sammuti-sacca, verità convenzionale.
Samsāra, continuità dell'esistenza, ciclo delle esistenze.
Samudaya, il sorgere, l'origine del dukkha, la Seconda Nobile Verità.
Saṅgha, comunità dei monaci buddhisti.
Saññā, percezione.
Sassata-vāda, eternalismo, teoria eternalista.
Sati, consapevolezza, attenzione.
satipatṭhāna, lo stabilirsi della consapevolezza.
Satthā, insegnante, maestro.
Sīla, virtù, moralità.
Sotāpanna, «Colui che è entrato nella corrente», il primo stadio nell'ottenimento del Nirvāṇa.
Stūpa, vedere *Dāgāba*.
Sudda, (sanc. *Sūdra*) la casta bassa, la quarta casta nel sistema sociale indiano, un membro di questa casta.

Sukha, felicità, agio, conforto, piacere.
Sutta, discorso, sermone.

T *Taṇhā*, (sanc. *Tṛṣṇā*), 'sete', desiderio, avidità
Taṇhakkhaya, 'estinzione della sete', sinonimo per il Nirvāṇa.
Tapa, austerità.
Tathāgata, 'Colui che ha trovato la Verità', sinonimo per Buddha, termine usato generalmente dal Buddha riferendosi a se stesso o agli altri Buddha. *Tatha* (verità) più *agata* (venuto, arrivato).
Thera-vāda, 'Il sistema o scuola degli Anziani', considerato come la forma ortodossa e originale del buddhismo, accettato e seguito principalmente a Sri Lanka, Birmania, Thailandia, Laos e Chittagong (nel Pakistan Orientale). Vedere *Mahāyāna* e *Hinayāna*.
Thīna-middha, torpore e languore.
Tipitaka, (sanc. *Tripitaka*), i Tre Libri, chiamati comunemente i Tre Canestri. Le tre principali divisioni canoniche dell'insegnamento del Buddha, ossia Vinaya (Codice della Disciplina). Sutta (Discorsi) e Abhidhamma (la Dottrina più Alta, Filosofia e Psicologia).
Tisarāṇa, Tre Rifugi: il *Buddha*, il *Dhamma* (Insegnamento) e il *Saṅgha* (Comunità dei Monaci).

U *Uccheda-vāda*, annullamento, teoria nihilista.
Uddhacca-kukkucca, eccitazione e ansia.
Upādāna, afferrarsi, attaccamento.
Upādāyarūpa, materia derivata.
Upāsaka, un laico buddhista
Upekkhā, equanimità.

- V** *Vedanā*, sensazione, sentimento.
Vessa (sansc. *Vaisya*), casta agricola e mercantile, la terza casta nel sistema sociale indiano, un membro di questa casta.
Vibhava, annullamento, *vibhava-taṇhā*, desiderio di annullamento.
Vicikicchā, dubbio.
Viññāna, coscienza.
Viññāṇāhāra, coscienza come nutrimento.
Vipāka, risultato, conseguenza.
Vipariṇāma, cambiamento, trasformazione, alterazione.
Vipassanā, introspezione, visione analitica, visione profonda, consapevolezza.
Virāga, distacco, libertà dal desiderio.
Viriya, energia.
Vyāpāda, ira, odio, malevolenza.

Y *Yathā-būtha*, in realtà, come sono le cose.

BIBLIOGRAFIA SCELTA

Testi originali in italiano

- Canone buddhista*. Torino, U.T.-E.T., 1968, 2 volumi:
 vol. I: *Discorsi brevi (Dhammapada, Suttanipada, Itivuttaka, Udāna, Thera-therīgātha)*, a cura di P. Filippini Ronconi.
 vol. II: *Discorsi lunghi*, a cura di E. Frola.
Così è stato detto (Itivuttaka), a cura di V. Talamo. Torino, Boringhieri, 1978.
Dhammapada, a cura di L. Martinelli, Milano, Mondadori, 1980.
I discorsi di Gotamo Buddha (Majjhima nikāya), a cura di K.N. Neumann e G. De Lorenzo. Bari, Laterza, 1916 (ristampa anastatica 1980), 3 volumi.
L'orma della disciplina (Dhammapada), a cura di E. Frola. Torino, Boringhieri, 1979.
Raccolta di aforismi (Sutta nipata), a cura di V. Talamo. Torino, Boringhieri, 1979.
Testi Buddhisti dal sanscrito, a cura di R. Gnoli, Torino, Utet, 1983.

Opere generali in italiano

- AJAHN CHAH, *Cibo per il cuore, Discorsi ed insegnamenti di un maestro della foresta*, (1990) tr. it. Roma, Ubaldini 1993.
 AJAHN SUMEDHO, *Lasciar andare il fuoco*, (1990) Tr. it. Roma, Ubaldini, 1992.
 AJAHN THANAVARO, *Non creare altra sofferenza*, Roma, Ubaldini, 1993.
 AA.VV. (a cura di A. Bonecchi), *Psicoterapia e meditazione*, Milano, Mondadori 1991.
 AYYA KHEMA, *Quando vola l'aquila di ferro*, (1991) tr. it. Roma,

Ubal dini, 1992.

BAREAU, ANDRÉ, *Vivere il buddhismo*, (1985) tr. it. Milano, Mondadori, 1990.

BAREAU, ANDRÉ, *Buddha* (1962). Tr. it. Milano, Accademia, 1972.

BOTTO, OSCAR, *Buddha e il Buddhismo*, ristampa. Milano, Mondadori, 1986.

BUSSAGLI, MARIO, *Che cosa ha veramente detto Buddha*. Roma, Ubal dini, 1968.

CONZE, EDWARD, *Scritture Buddhiste* (1959). Tr. it. Roma, Ubal dini, 1973.

DE LUBAC, HENRI, *Aspetti del Buddhismo* (1951-1955). Tr. it. Milano, Jaka Book, 1978.

DE LORENZO, GIUSEPPE, *India e buddhismo antico*, Bari, Laterza, 1926.

DUMOULIN, HEINRICH, *Buddhismo* (1978). Tr. it. Brescia, Queriniana, 1981.

EVOLA, JULIUS, *La dottrina del risveglio* (1942). Milano, V. Scheiwiller, 1973.

FAZION GIAMPIETRO, *Il Buddha*, Assisi, Cittadella Editrice, 1993.

FRYBA M., *L'arte della felicità*, (1990) tr. it. Milano, Mondadori, 1992.

HART W., *L'arte di vivere*, (1987) tr. it. Milano, Rizzoli, 1990.

HUMPHREYS, CHRISTMAS, *Il Buddhismo* (1951). Tr. it. Roma, Ubal dini, 1964.

IKAVA, DAISAKU, *Buddhismo*, tr. it. Milano, Bompiani, 1986.

KING, WISTON L., *La meditazione theravada*, (1980) tr. it. Roma, Ubal dini, 1987.

MIZUNO, KOGEN, *I concetti fondamentali del buddhismo*, Assisi, (1965) Cittadella Editrice, 1990.

NYANAPONIKA THERA, *La visione del Dhamma*, (1986) tr. it. Roma, Ubal dini, 1988.

NYNAPONIKA, THERA, *Il cuore della meditazione buddhista* (1962). Tr. it. Roma, Ubal dini, 1978.

OLDENBERG, HERMANN, *Buddha* (1926). tr. it. Milano, Dall'Oglio, 1952.

PUECH, HENRI-CHARLES (a cura di), *Storia del buddhismo* (1970-1976). Tr. it. Bari, Laterza, 1984.

PEZZALI, AMALIA, *Storia del Buddhismo*, Bologna, EMI, 1983.

SAYAGI U BA KHIN, *Il tempo della meditazione vipassana è arrivato*, (1992) tr. it. Roma, Ubal dini 1993.

SOLE LERIS A., *La meditazione buddhista*, (1986) tr. it. Milano, Mondadori, 1988.

THICH NHAT HANH, *Vita di Siddharta il Buddha*, (1992) tr. it. Roma, Ubal dini, 1992.

TUCCI, GIUSEPPE, *Buddhismo*, in *Enciclopedia del novecento*. Roma, edizioni dell'Enciclopedia Italiana, 1975.

Opere in Lingua Inglese

ARNOLD, SIR EDWIN, *The Light of Asia* (molte edizioni).

BURTT, EDWIN A., *The Teaching of the Compassionate Buddha* (The New American Library, 1955).

CONZE, HORNER, SNELGROW, WALEY, *Buddhist Texts through the Ages* (Bruno Cassier, Oxford).

DALKE, PAUL, *Buddhism*, (Macmillan, London); *Buddhist Essays* (Macmillan, London); *Buddhism and Science* (Macmillan, London).

DHAMMAPALA, BHIKKHU, *Basic Buddhism* (The Associated Newspapers of Ceylon, Ltd., Colombo).

HUMPHREYS, CHRISTMAS, *Buddhism* (Pelican Series).

LOUNSBERY, G. CONSTANT, *Buddhist Meditation* (Luzac & Co., London).

LUDOWYK, E.F.C., *The Footprint of the Buddha* (George Allen & Unwin, London, 1958).

MALALASEKERA, G.P., *The Buddha and His Teachings* (The Lanka Baudha Mandalaya, Colombo).

NARADA, MAHATHERA, *Buddhism in a Nutshell* (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo).

- NANAPONIKA, THERA, *Manual of Buddhism* (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo); *The Heart of Buddhist Meditation* (Colombo, 1954).
- NYNATILOKA, MAHATHERA, *The Essence of Buddhism* (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo); *The Fundamentals of Buddhism* (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo); *The Word of the Buddha* (The Associated Newspapers of Ceylon, Colombo, 1956).
- RAHULA, WALPOLA, *History of Buddhism in Ceylon* (M. D. Gunasena & Co., Colombo, 1956).
- Rhys Davids, T. W., *Buddhism, American Lectures* (Putnam, London).
- SURIYABONGS, DR. LUANG, *Buddhism in the Light of Modern Scientific Ideas* (Bangkok, Thailand).
- TACHIBANA, S., *The Ethics of Buddhism* (The Maha Bodhi Society, Colombo).
- THOMAS, E. J., *Early Buddhist Scriptures* (Kegan Paul, London); *The Life of Buddha as Legend and History* (Kegan Paul, London); *History of Buddhist Thought* (Kegan Paul, London); *The Road to Nirvāna* (The Wisdom of the East series, John Murray, London); *The Quest of Enlightenment* (John Murray, London).
- WARREN, HENRY CLARK, *Buddhism in Translation* (Harvard University Press, U.S.A.).
- WOODWARD, F. L., *Some Sayings of the Buddha* (World's Classics, Oxford); *The Buddha's Path of Virtue* (Adyar, Madras, India).

INDICE

NOTE SULLA PRONUNCIA	pag. IV
PREFAZIONE DELL'AUTORE ALL'EDIZIONE ITALIANA »	V
PREFAZIONE DI P. DEMIEVILLE	» VII
INTRODUZIONE	» IX
IL BUDDHA	» XIII
I. L'ATTITUDINE MENTALE BUDDHISTA	» 1
L'uomo è supremo - Ognuno è il proprio rifugio - La responsabilità - Il dubbio - La libertà di pensiero - La tolleranza - Il Buddismo è religione o filosofia? - La verità non ha etichette - Non fede cieca o credenza, ma vedere e comprendere - Distaccarsi anche dalla Verità - La parabola della zattera - Le speculazioni immaginarie inutili - La pratica - La parabola dell'arciere.	
II. LA PRIMA NOBILE VERITÀ	» 17
Il buddhismo non è né pessimista né ottimista, ma realista - Il significato di <i>Dukkha</i> - I tre aspetti dell'esperienza - I tre aspetti di <i>Dukkha</i> - Che cos'è un 'essere'? - I Cinque Aggregati - Lo spirito non è opposto alla materia - Il flusso - Il pensiero e il pensatore - La vita ha un inizio?	
III. LA SECONDA NOBILE VERITÀ	» 33
Definizione - I quattro alimenti - Origine della sofferenza e della continuità - La natura dell'origine e del cessare - Il <i>karma</i> e la rinascita - Che cos'è la morte? - Che cos'è la rinascita?	
IV. LA TERZA NOBILE VERITÀ	» 41
Che cos'è il <i>Nirvāna</i> ? - Il linguaggio e la Verità Assoluta - Definizioni del <i>Nirvāna</i> - Il <i>Nirvāna</i> non è negativo - Il <i>Nirvāna</i> come Verità Assoluta - Che cos'è la Verità Assoluta? - La Verità non è negativa - <i>Nirvāna</i> e <i>Samsāra</i> - Il <i>Nirvāna</i> non è un risultato - Cosa c'è dopo il <i>Nirvāna</i> ? - Espressioni inesatte - Cosa accade ad un <i>Arahant</i> dopo la morte? - Se non c'è un sé, chi consegue il <i>Nirvāna</i> ? - Il <i>Nirvāna</i> in questa vita.	

V.	LA QUARTA NOBILE VERITÀ	»	53
	Il Sentiero di mezzo o il Nobile Ottuplice Sentiero - La compassione e la sapienza - La condotta etica - La disciplina mentale - La sapienza - Due generi di comprensione - Le quattro funzioni corrispondenti alle Quattro Nobili Verità.		
VI.	LA DOTTRINA DEL NON-SÉ	»	61
	Che cos'è l'anima o il sé? - Dio e anima: protezione conservazione del sé - Insegnamento 'contro corrente' - Metodi analitico e sintetico - La produzione condizionata - Il problema del libero arbitrio - Due generi di verità - Qualche visione erronea - Il Buddha nega categoricamente l'Ātman - Il silenzio del Buddha - L'idea del sé è un'impressione vaga - L'attitudine - Se non c'è il sé, chi consegue i risultati del karma? - La dottrina di Anattā non è negativa.		
VII.	MEDITAZIONE O CULTURA MENTALE	»	81
	Visioni errate - La meditazione non è una fuga dalla vita - Due generi di meditazione - Lo stabilirsi dell'attenzione - 'Meditazione' sul respiro - La consapevolezza delle proprie attività - Vivere nel presente - La 'meditazione' sulle sensazioni, sulla mente, sugli oggetti morali, mentali e intellettuali.		
VIII.	BUDDHISMO E MONDO D'OGGI	»	93
	Qualche visione erronea - Il Buddhismo è per tutti - Nella vita quotidiana - In famiglia e nella vita di relazione - La vita del laico è tenuta in grande considerazione - Come si diventa buddhisti - I problemi sociali ed economici - La povertà come causa di crimini - Progressi materiali e spirituali - Quattro generi di felicità per i laici - Sulla politica, la guerra e la pace - La non violenza - I dieci doveri di un Re - Il messaggio del Buddha - È una vita pratica? - L'esempio di Asoka - Lo scopo del buddhismo.		
	APPENDICE: <i>Il buddhismo in Occidente</i>	»	109
	<i>Il buddhismo in Italia</i>	»	122
	<i>Centri di Dharma in Italia</i>	»	133
	GLOSSARIO	»	135
	BIBLIOGRAFIA	»	143
	INDICE	»	147