



↑ Statua del Buddha risalente al X secolo d.C., Museo Guimet, Parigi. Il maestro è seduto nella "posizione del loto", con la mano destra che tocca il suolo e attesta la sua vittoria sul demone.

# Il buddhismo

Il buddhismo (o "sentiero dell'essere superiore") è una religione, sviluppatasi nell'alveo dell'induismo, che propone una visione più filosofico-psicologica che religiosa. Con i suoi 300 e più milioni di seguaci, comprese tutte le correnti, è predominante in Asia ed è oggi diffuso in gran parte del mondo occidentale.

## Le origini e il fondatore

Il fondatore e maestro è **Siddharta Gautama** detto *Shakyamuni*, "il saggio della tribù dei *shakya*" vissuto tra il VI e il V secolo a.C. nel nord-est dell'India a Kapilavatthu nell'Himalaya presso l'attuale confine indo-nepalese. Di origini principesche, dopo una giovinezza dorata e protetta, e dopo essersi sposato e aver avuto un figlio, uscito dal suo palazzo, ebbe **quattro incontri: con un vecchio, con un malato, con un corteo funebre e con un asceta mendicante**. Questi aspetti della realtà della vita lo impressionarono profondamente e generarono in lui una crisi e la presa di coscienza della realtà, della sofferenza e dell'illusione del vivere.

Desideroso di conoscere le cause del dolore presente nel mondo e desideroso di trovare uno stato di felicità duraturo, a circa trent'anni abbandonò i privilegi della sua casta per condurre vita da asceta alla ricerca di una soluzione all'enigma della vita. Dopo aver trascorso un anno con due famosi bramini, insoddisfatto delle loro risposte, dopo digiuni estenuanti, capì che avrebbe ottenuto **la conoscenza della**



→ Formella con scene dalla vita di Siddharta (qui l'abbandono del talamo e l'uscita dal Palazzo paterno), III secolo, Collezione privata.

**salvezza solo nella meditazione personale**, lontano dagli estremi dei piaceri eccessivi e della mortificazione ascetica.

A 35 anni, dopo 49 giorni di meditazione, ai piedi di un albero di *pipal* (fico) raggiunse l'illuminazione, divenendo così il **Buddha** (il "Risvegliato"). L'illuminazione, ottenuta sedendo a gambe incrociate nella posizione del loto, avvenne attraverso quattro fasi: **concentrazione, lievità dell'animo, abbandono, imperturbabilità assoluta** non soggetta né a gioia né a dolore. Ebbe così inizio la seconda parte della sua vita in cui, dopo una scelta di isolamento, **decise di rivelare al mondo i suoi insegnamenti** e mise in moto la "ruota della dottrina" predicando e guadagnando alla sua "buona legge" molti adepti, monaci, monache e aderenti laici di ambo i sessi. Trascorse la vita predicando, mendicando e viaggiando a piedi per tutta l'India nord-orientale. Morì nella città di Kusinara all'età di 80 anni. Diffusa dai suoi discepoli, la dottrina del Buddha si diffuse in tutta l'India, ma poiché gli insegnamenti del maestro venivano trasmessi dapprima solo oralmente e tramandati dai monaci di diverse regioni nei loro dialetti locali, si formarono ben presto scuole con differenti interpretazioni.

## Le correnti principali

Tre sono le principali scuole di pensiero:

- il **Piccolo Veicolo** (*hinayana*), rigorista e austero;
- il **Grande Veicolo** (*mahayana*) di più ampie visioni;
- il **Veicolo del Diamante** (*Vajrayana*) che si rifà agli insegnamenti segreti del Buddha.

## L'espansione del buddhismo in Asia

Il buddhismo si diffuse abbastanza velocemente in tutta l'Asia. A partire dal III a.C. raggiunse lo Sri Lanka; nel VII secolo d.C. raggiunse la valle del Gange e poi il Tibet, dove diventò religione ufficiale. Sin dal II secolo d.C., utilizzando la via della seta, il buddhismo penetrò in Cina, dove diede luogo a nuove correnti di pensiero e nuove pratiche, come la scuola del Chan, più nota con il nome di **Zen**. Lo *Zen* rigetta gli elementi rituali e magici e si impegna a trovare la via verso l'illuminazione mediante la pratica dell'**ascesi**. Questa scuola è conosciuta in Occidente principalmente per la ricerca di posizioni adatte a favorire l'illuminazione e per le tendenze estetizzanti, come l'arte del giardinaggio e della composizione floreale. La culla dello *Zen* è nel tempio di Shaolin e i monaci di tale monastero, molto esposto agli attacchi nemici, elaborarono tecniche di comportamento individuale come il *kung-fu*.

Il buddhismo venne introdotto in Giappone nel VI secolo da parte di alcuni monaci coreani e ne diventò la religione ufficiale sino al 1868, quando venne sostituito dallo shintoismo, che ne sviluppò alcuni aspetti. La scuola *Zen* che fu l'ideologia dominante degli *Shogun*, élite guerriera del Giappone, è tuttora presente.

### Ascesi

Vedi p. 21.

## Le divinità

Non è adorata una divinità in particolare: infatti **il Buddha non ha mai risposto alla domanda sull'esistenza di Dio, in quanto non pertinente al raggiungimento della liberazione**. Non vi è neppure l'idea di un'anima immortale, né il concetto di beatitudine o castigo eterni. L'unica potenza che tutto governa è, per i buddhisti, **la legge universale eterna** che si rivela nella legge del compenso di tutte le azioni.

## Le credenze fondamentali

Per buddhità si intende lo **stato di purificazione completa della mente dai cosiddetti "difetti secondari" (ignoranza, odio, attaccamento ai beni materiali)** fino a scoprire la sua natura pura e immacolata.

L'essenza dell'insegnamento del Buddha è stata così espressa da un suo discepolo: "astenersi da ciò che è negativo, fare il bene, purificare la propria mente".

Per tutta la vita il Buddha cercò di far comprendere ai suoi discepoli che non era importante la sua persona, ma la sua dottrina, il ***dharma***, che, rivelando la "vera via e la vera natura", **ha come meta di porre fine alle sofferenze e al ciclo delle rinascite**.

Si ottiene così **uno stato di totale realizzazione** che è detto ***nirvana***. Vivere nel *nirvana* significa aver raggiunto **una beatitudine totale**, l'esperienza del "supremo risveglio". Questo stato coincide con la totale assenza di stimoli e passioni derivanti dal mondo. È insomma uno stato di "zero assoluto" (e infatti gli storici della matematica ritengono che proprio grazie al *nirvana* gli antichi indiani abbiano potuto inventare lo zero).



→ Un monaco tibetano mentre prega, legge i testi sacri e raccoglie le elemosine dei visitatori.

## Il culto e i luoghi sacri

Il buddhismo attribuisce un culto particolare alle **reliquie** (quelle corporee di un *bodhisattva*, cioè colui che vive come il Buddha, le reliquie d'uso, cioè usate in qualche modo dall'Illuminato e le reliquie simboliche che ricordano il Buddha). I santuari che contengono reliquie possono essere edifici molto grandi, spesso di valore storico, oppure costruzioni più piccole (addirittura esistono reliquiari portatili). Sono detti solitamente **stupa**. Altri importanti oggetti di culto sono l'**albero bodhi** piantato di solito nei giardini dei monasteri e le **immagini del Buddha**. Tali immagini possono essere poste in ampie sale accanto alle pagode o in piccoli sacrali nelle case o nei posti di lavoro.

Adorare un'immagine è considerato un atto meritorio e offrirle sostanze (come incenso, olio, candele, acqua, cibo, vestiti), mostrarle rispetto, pulendola o imbellendola, cantarle versi appropriati fanno acquisire meriti e benefici futuri che preparano a intraprendere la via dell'illuminazione.

La **meditazione** è un elemento essenziale del culto per i laici, le monache e i monaci, in genere secondo **due tecniche**, la prima delle quali consiste nel concentrare la mente su un oggetto o su una sensazione; la seconda su se stessi.

## Lo stupa

Questo monumento caratteristico del buddhismo è costituito da un tumulo funerario, che può contenere le reliquie di Buddha o un manoscritto con le verità del buddhismo, e che simboleggia la sua legge. Il tipo più semplice si compone di una base emisferica nella quale è conficcata un'asta verticale.



↓ Due *stupa*, caratteristiche costruzioni dell'architettura buddhista, originariamente reliquiari delle spoglie del Buddha storico.

## LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

La formulazione più antica e accettata dalle diverse tradizioni buddhiste riguardo al superamento dei dolori è nota come "quattro nobili verità". La prima è la **verità della sofferenza** (sono dolore "la nascita, la vecchiaia, la malattia, la morte, l'unione con ciò che dispiace, la separazione da ciò che piace, il non ottenere ciò che si desidera"); la seconda è la **verità dell'origine della sofferenza** (l'origine del dolore è nella bramosia, che si manifesta secondo tre forme principali: "la sete di piaceri, che genera bisogno di appagamento; la sete di esistere, che genera volontà di essere e spinge verso la ricerca di vite nuove; la sete di non possedere, che genera il desiderio di respingere ciò che non è piacevole e indesiderato"); la terza è la **verità della cessazione** (l'eliminazione del dolore "è la soppressione di questa sete, annientando completamente il desiderio, è il bandirla, il reprimerla, il liberarsi di essa, il distaccarsi"); l'ultima è la **verità della via** (il cammino che conduce alla soppressione del dolore "è l'angusto ottuplice sentiero e cioè retta fede, retta decisione, retta parola, retta azione, retta via, retto sforzo, retto ricordo, retta concentrazione").

## Le persone sacre

La cura delle anime è affidata ai **monaci** vestiti di giallo che, peregrinando o vivendo nei monasteri, osservano una completa **castità**, consumano il cibo mendicato (possono nutrirsi solo fino a mezzogiorno) e vivono in **povertà**. Possono infatti possedere solo una scodella per il cibo da chiedere in elemosina, un rasoio, un ago e pochi altri oggetti di prima necessità. I monaci osservano un codice di regole per evitare di cadere nelle tentazioni della vita quotidiana e si rifugiano nei **tre gioielli**: il **Buddha**, il **dharm**a e la **sangha** (la comunità monastica). Esistono anche **monasteri femminili** e la maggior parte dei monaci e delle monache buddhisti devono osservare il **celibato**, devono astenersi dal fare del male a qualunque creatura vivente, dal prendere ciò che non viene donato, dal fare cattivo uso dei sensi, dal tenere un linguaggio menzognero, dall'intossicarsi con alcol e droghe.

## Il monaco

I modi di vivere il buddhismo sono essenzialmente due: l'appartenenza all'ordine composto da **monaci e monache** e la confraternita dei **laici**. In genere il monaco è mendicante, rinuncia a possedere qualunque cosa, a esercitare un mestiere remunerato, può ricevere solo doni in natura ma non denaro. Ciò che possiede sono il vestito giallo (tunica, saio e mantello) e, nei paesi montagnosi, un paio di scarpe. Non ha fissa dimora e i monasteri sono solo luoghi d'incontro per i giorni di ritiro e per il periodo delle piogge. L'orario giornaliero comporta la levata di buon mattino, la questua, cominciando intorno alle ore nove, prima di mezzogiorno l'unico pasto della giornata, meditazione e riposo nel pomeriggio fino all'ora della riunione pubblica per la lettura dei testi sacri. Oltre al digiuno giornaliero, nell'ottavo e nel quattordicesimo giorno del mese i monaci si riuniscono per celebrare l'"osservanza", cioè il ritiro e il digiuno più rigoroso. In tale circostanza vi è il rito della "confessione pubblica", in cui il più anziano dei monaci legge alla comunità i 250 precetti da osservare e chiede di confessare le mancanze. Chi non le confessa è colpevole di falsità e viene punito con dure penitenze.

↓ Due monaci buddhisti studiano le Scritture nel monastero di Angkor Wat.



## Le principali festività

Le tre celebrazioni più tipiche del buddhismo sono:

- la **festa del Capodanno**, che cade nel mese di aprile e comprende la festa dell'acqua, nella quale si offrono recipienti di acqua fresca agli anziani che contraccambiano con una benedizione e viene gettata acqua sui passanti come simbolo di purificazione dal male che si è commesso durante l'anno;
- il **Giorno di Buddha**, che commemora tre eventi della sua vita: la nascita, l'illuminazione e la sua morte o entrata nel *nirvana*. La data non è la stessa per tutte le scuole buddhiste;
- il **Vassa** o periodo delle piogge, dalla luna piena di luglio alla luna piena di ottobre. In questo periodo i monaci non possono viaggiare o stare fuori dal monastero e i laici non possono celebrare matrimoni né partecipare a forme di divertimento pubblico.

Sono anche diffusi i **pellegrinaggi di tipo locale**. In India i quattro luoghi sacri meta di pellegrini celebrano i momenti salienti della vita del Buddha: dove nacque, dove raggiunse l'illuminazione, dove predicò il primo discorso e dove morì.

## Religione e cucina

I fagioli e i ceci sono considerati impuri ed è vietato assumere cibi che associno legumi o farinacei e latte (e suoi derivati). Alcolici, caffè e tè sono vietati perché eccitanti. I formaggi stagionati e fermentati non sono ammessi (quelli freschi sì).

### IL TRIPLICE "RIFUGIO"

Questa formula veniva e viene tutt'oggi pronunciata all'atto di ammissione nella comunità dei monaci e viene ripetuta come preghiera. Il Buddha, la dottrina (*dharma*) e la comunità (*sangha*) sono i "tre gioielli" del buddhismo.

*"Al Buddha come rifugio io vado,*

*alla Dottrina come rifugio io vado,*

*alla Comunità come rifugio io vado.*

*Per la seconda volta al Buddha come rifugio io vado,*

*alla Dottrina come rifugio io vado,*

*alla Comunità come rifugio io vado.*

*Per la terza volta al Buddha come rifugio io vado,*

*alla Dottrina come rifugio io vado,*

*alla Comunità come rifugio io vado".*

→ La ruota, che in ambito buddhista rimanda sia alla predicazione dell'Illuminato sia all'ottuplice sentiero. Questa formella (che allude al primo sermone del Buddha a Sarnath) appartiene al portale di uno *stupa* e risale al I secolo d.C.





→ Fogli sparsi di un libro sacro tra le mani di una monaca, spalmate di burro per proteggerle dal freddo dell'inverno.

## I libri sacri

Per parecchi secoli gli insegnamenti del Buddha vennero trasmessi oralmente dalla *sangha*, la comunità allargata dei monaci buddhisti. Poi furono raccolti e raggruppati per iscritto intorno al I secolo a.C. in una lingua indiana, il *pali*. I testi sacri riconosciuti come autentici dal buddhismo sono raccolti in **due canoni** denominati in base alle scritture usate, *pali* e *sanscrito*.

## L'idea della morte e dell'aldilà

Secondo il buddhismo *hinayana*, l'asceta, realizzabile solo da parte dei monaci attraverso una serie di gradi, dopo aver abolito l'odio, il desiderio e la vanità, porta alla **condizione di santità**, intesa come superiorità rispetto alle cose mondane e all'ingresso dopo la morte, nel *nirvana*. Nel buddhismo *mahayana* viene recuperata anche l'esperienza di vita del laico e il fedele è orientato a *diventare un bodhisattva* che, sacrificandosi e rinunciando a se stesso, porta la salvezza a molti esseri viventi. Il buddhismo crede nella **reincarnazione in diverse specie di esistenza** che può essere interrotta se il *karma* è particolarmente cattivo, con pene infernali di lunga durata oppure, se buono, con la dimora in un mondo divino. I cieli hanno una disposizione a piani sovrapposti a seconda del grado di perfezione, sebbene per il saggio questo non sia considerato un fine da raggiungere, poiché **l'esistenza celeste è destinata a finire per ritornare ai dolori della terra**. La **liberazione finale** dalle sofferenze e dalle passioni è garantita solo dal **raggiungimento del nirvana**.