

Buddhism

Key Stage 1

By
Jing Yin
Ken Hudson



Published by
Buddhist Education Foundation (UK)
Registered Charity No.: 1073008
2000

L'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA

INDICE

2	IL BUDDHA	
3	I TRE GIOIELLI	
4	IL DHARMA	
5		Non fare il male
8		Fai il bene
11		Tieni pulita la mente
14	DIECI STORIE BUDDISTE	
16	Il parco dei cervi	Non uccidere
18	La luna ti guarda	Non rubare
20	Il Buddha e Rahula	Non mentire
22	Il cerbiatto che si finse morto	
		Rispettare gli insegnanti.
24	Il Buddha infila l'ago	Aiutarsi l'un l'altro
26	Lo zoppo e il cieco	Aiutarsi l'un l'altro
28	Dal pescivendolo	Farsi buoni amici
30	La volpe e le lontre	Non essere egoisti
32	La testa e la coda del serpente	
		Non litigare
34	La donna delle pulizie	
		Mantenere pulita la mente

IL BUDDHA



Il Buddismo è l'insegnamento del Buddha, che fu un grande maestro vissuto circa 2600 anni fa in India. I suoi insegnamenti aiutano le persone a vivere saggiamente e felici. Oggi li seguono oltre 500 milioni di persone nel mondo.

Se vuoi conoscere meglio la storia del Buddha, cioè l'Illuminato, puoi leggere, sul sito <http://www.buddhadellamedicina.org> il libro «La storia del Buddha» che ne racconta la vita.

I TRE GIOIELLI



I Buddha, il Dharma e il Sangha sono chiamati i **Tre Gioielli** e sono molto importanti per i buddisti. Essi portano rispetto al Buddha, studiano il Dharma, cioè gli insegnamenti del Buddha, e seguono i consigli del Sangha, che è la comunità di monaci e laici. Facendo così i buddisti ritengono di poter diventare saggi e felici.

II DHARMA



*Monaci e monache che insegnano il Dharma agli allievi del
Fa Yue Buddhist Monastery in Birmingham, UK*

I DHARMA è l'insegnamento del Buddha che ci mostra come vivere in saggezza e felicità, come affrontare e risolvere i nostri problemi. Quando seguiamo il Dharma, esso ci porta felicità e pace

I più importanti insegnamenti sono:

NON FARE IL MALE

FAI IL BENE

MANTIENI PULITA LA TUA MENTE

NON FARE IL MALE



Uccidere gli animali o essere crudeli con loro è male. Come noi, gli animali non vogliono essere feriti. Non dobbiamo mai danneggiarli, tanto meno per divertimento

NON FARE IL MALE



Rubare è male. Chi viene derubato del proprio denaro o degli oggetti diventa molto triste.

Chi ruba sarà punito.

NON FARE IL MALE



Mentire è male. Anche dire bugie per divertimento può portare a dei danni.

Dobbiamo sempre dire la verità.

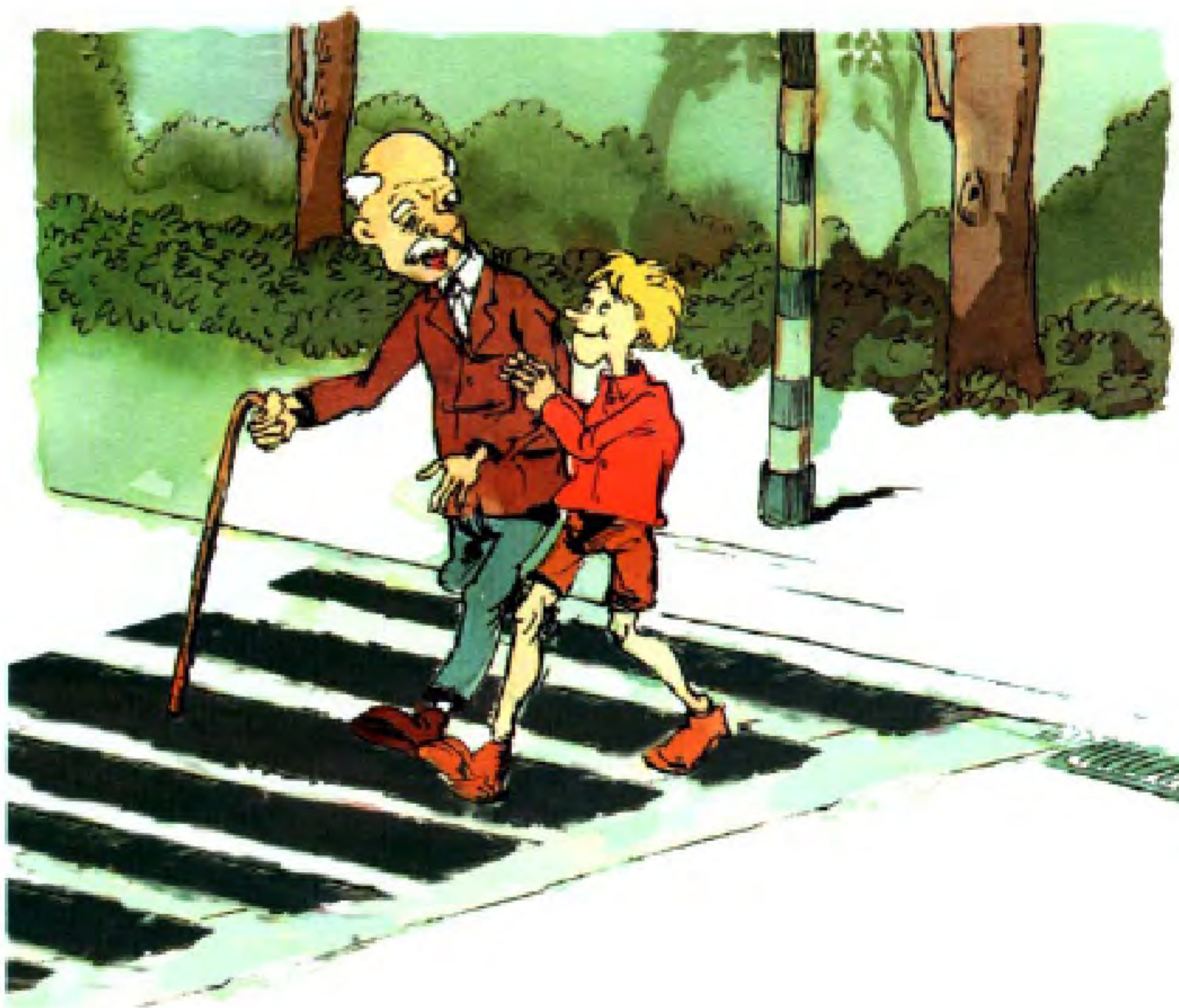
Ricordi la storia di Pierino e il lupo?

FAI IL BENE



Dobbiamo rispettare i genitori e gli insegnanti, essi sono pronti ad aiutarci e a darci buoni consigli. Essi meritano il nostro rispetto.

FAI IL BENE



Dobbiamo aiutarci l'un l'altro. In qualche circostanza, ognuno di noi può aver bisogno di aiuto. Aiutarci reciprocamente ci rende tutti più felici.

FAI IL BENE E



Dobbiamo fare amicizia con persone buone: ci possono aiutare a diventare migliori.

É meglio stare lontani da persone malvagie o che compiono azioni cattive.

TIENI PULITA LA MENTE



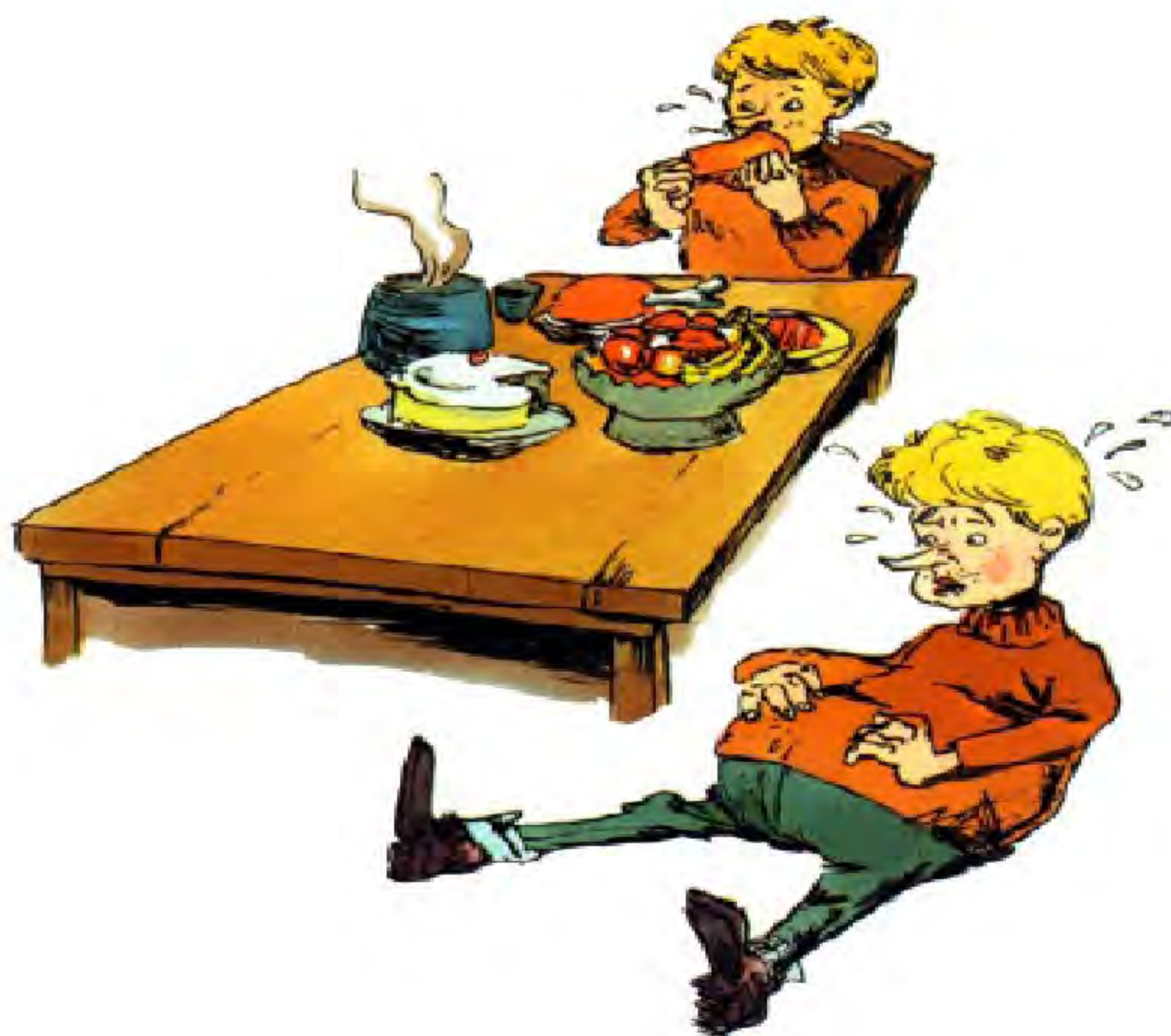
If I can't play, I will hide it
so nobody can play.



I pensieri egoisti sporcano la mente.
Quando le persone sono egoiste pensano
solo a se stesse. Nessuno ama gli egoisti.
Non dobbiamo avere pensieri egoisti.

Racconta l'episodio narrato nelle vignette.

TIENI PULITA LA MENTE



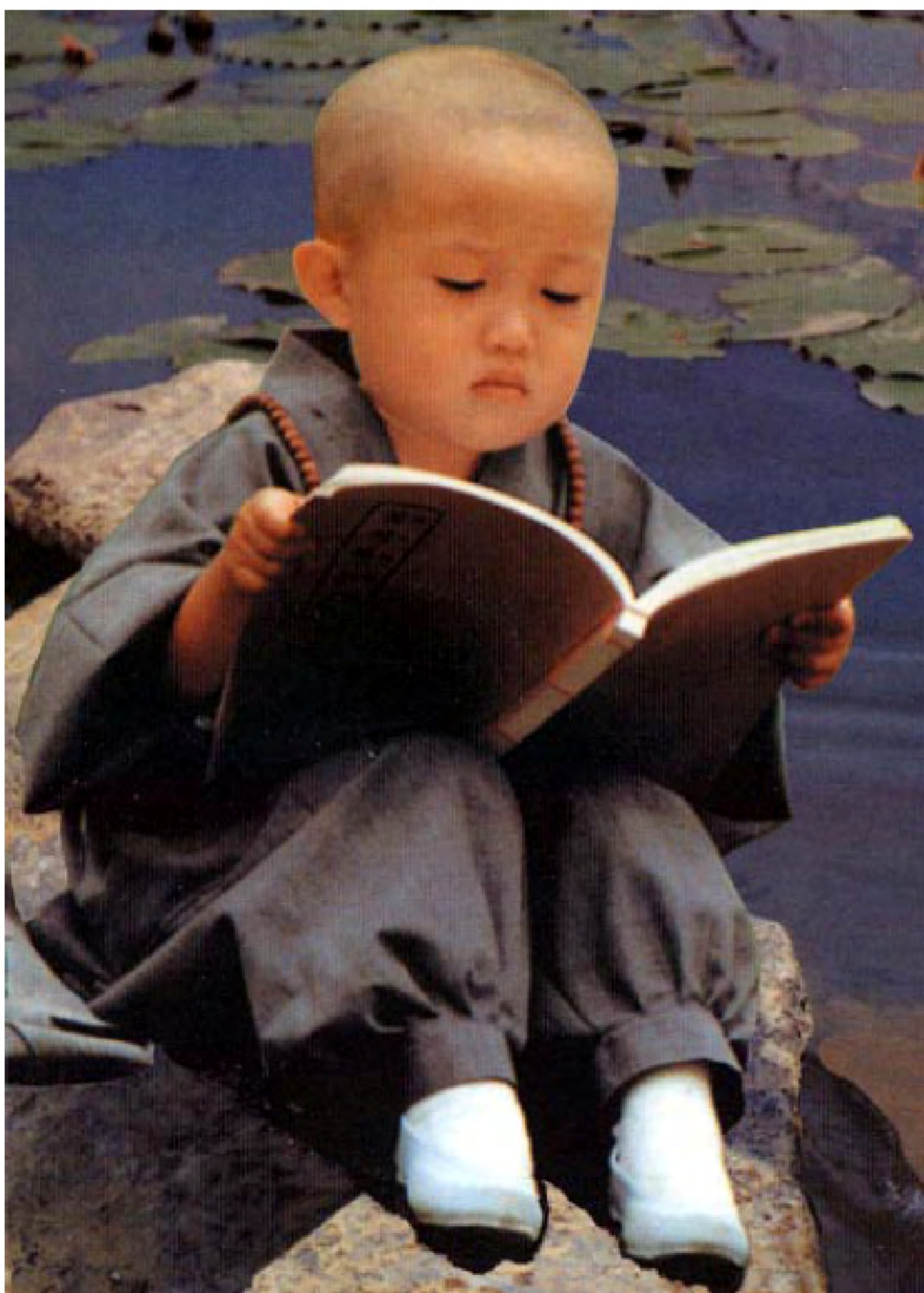
Non essere avido, poiché così si sporca la mente. Quando un ragazzo avido mangia troppo, si ammala e si sente molto male. Allo stesso modo, desiderare troppo di ogni cosa, come giochi e giocattoli, non va bene. Non dobbiamo nutrire pensieri avidi.

TIENI PULITA LA MENTE



La collera rende sporca la mente. Quando andiamo facilmente in collera, diamo molto fastidio alle altre persone. Nessuno vorrà essere nostro amico e saremmo infelici. Per questi motivi non dobbiamo essere collerici.

Racconta l'episodio narrato nelle vignette.



DIECI STORIE BUDDISTE



Molti insegnamenti del Buddha sono profondi e difficili da capire. Così quando Egli era vivo, spesso utilizzava dei racconti per aiutare le persone a capire. Le dieci storie che seguono vogliono aiutarvi a comprendere meglio i suoi insegnamenti.

IL PARCO DEI CERVI

NON UCCIDERE



Oh, No! I've been hit!
I must get back to see my baby.

Tanto tempo fa sorgeva una bellissima foresta in cui vivevano molti cervi. Un giorno un re condusse lì a caccia i suoi uomini. Egli lanciò una freccia e colpì una cerva che fuggì via ferita.

Più tardi il re la trovò nascosta in un cespuglio con il suo piccolo. Nonostante perdesse molto sangue e vi fossero lacrime nei suoi occhi, allattava ancora il piccolo. Ma presto morì. Il re era molto dispiaciuto, raccolse il piccolo cerbiatto e gli disse: «Ora mi prenderò cura di te.» Poi spezzò in due il suo arco e disse: «Non andrò mai più a caccia.»

In ricordo di quel giorno diede alla foresta il nome di «Parco dei cervi selvatici».

Come gli uomini, anche gli animali sono sensibili. Non dobbiamo ucciderli per divertimento o per sport. È crudele ed egoista.



LA LUNA TI GUARDA

NON RUBARE

Un tempo vi era una famiglia molto povera. Spesso andava negli orti dei vicini per rubare delle verdure.

Una notte il padre prese con sé il suo bambino per andare nell'orto dei vicini a rubare delle carote. Mentre il padre le tirava fuori dalla terra, il bambino stava accanto a lui. Improvvisamente sussurrò: «Papà, qualcuno ci sta guardando.» Il padre si spaventò. Velocemente si guardò intorno, ma non vide nessuno. «Dove? Chi?», chiese. Il figlio additò il cielo: «Là, papà, c'è la luna che ci sta guardando.»

Il padre fu colpito dalle parole del figlio, perché pensava che nessuno potesse vedere cosa stesse facendo durante la notte.

Le parole di suo figlio lo fecero vergognare.

Gettò a terra le carote e prese il figlio per mano; tornarono a casa sotto la luce della luna.

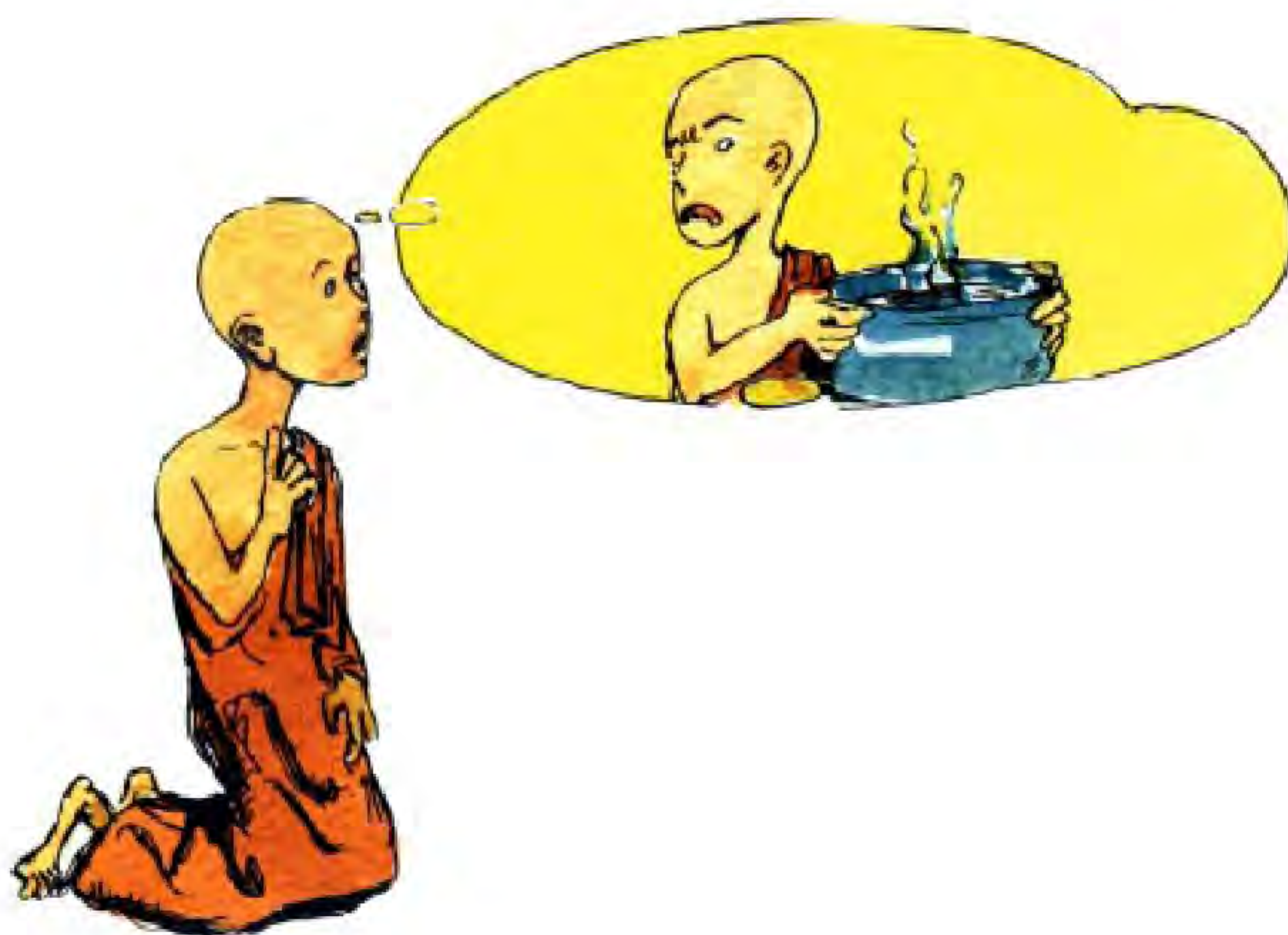
Dopo questo fatto, non rubò mai più.

Se rubiamo, la gente lo saprà.



IL BUDDHA E RAHULA

NON MENTIRE



Rahula, l'unico figlio del Buddha, divenne monaco. Era il più giovane del sangha.

Tutti i monaci lo amavano e lo viziavano. Rahula faceva tutto ciò che voleva. Talvolta diceva delle bugie solo per divertimento.

Un giorno il Buddha gli disse : «Per favore, portami un catino pieno di'acqua perché voglio lavarmi i piedi.»

Si lavò i piedi nel catino e poi chiese al figlio: «Berresti quest'acqua?»

«No, è sporca!» replicò Rahula. Quindi il Buddha gli chiese di gettare via l'acqua e gli disse: «Quando l'acqua è sporca nessuno la vuole. È la stessa cosa per chi dice bugie, nessuno più si cura di lui.» Dagli occhi di Rahula sgorgarono lacrime di vergogna e mai più disse bugie.

Dobbiamo sempre dire la verità.



IL CERBIATTO CHE FINSE DI ESSERE MORTO

RISPETTARE GLI INSEGNANTI



Un saggio cervo insegnava a tutti i cerbiatti come sfuggire ai cacciatori. Uno di loro era un ottimo allievo. Non si comportava mai male in classe e inoltre ringraziava il maestro dopo ogni lezione.

Un giorno questo giovane cervo fu preso in una trappola. Gli altri corsero via spaventati e andarono a dirlo a sua madre. Essa pianse quando udì della disgrazia.

Il maestro la confortava: «Non ti preoccupare, tuo figlio è un così bravo allievo che ritornerà salvo.»

Come fu preso in trappola, il giovane cervo ricordò ciò che aveva detto il maestro.

Finse di essere morto tirando fuori la lingua e stendendosi a terra. Ciò indusse il cacciatore a credere che fosse veramente morto.

Mentre stava preparandosi a cucinarlo, il cerbiatto saltò su e scappò via veloce come il vento. I suoi amici furono molto felici di vederlo ritornare e ringraziarono il saggio maestro per avergli insegnato così bene.

Essere un bravo allievo può portare una grande ricompensa.



IL BUDDHA INFILA L'AGO

AIUTARSI L'UN L'ALTRO



Anuruddha era un bravo allievo, ma era cieco. Egli non si dispiaceva per il fatto di essere cieco, e si sosteneva con la propria pratica.

Un giorno trovò un buco nel suo abito, tentò di rammendarlo, ma era molto difficile perché non riusciva neppure a infilare l'ago. Il Buddha andò nella sua stanza per infilargli l'ago. «Chi mi sta infilando l'ago?» chiese Anuruddha.

«Sono il Buddha» gli rispose l'Illuminato mentre gli rammendava l'abito.

Anuruddha fu veramente felice e si commosse sino alle lacrime.

Bisogna sempre aiutare chi ne ha bisogno.



LO ZOPPO E IL CIECO

AIUTARSI L'UN L'ALTRO



Uno zoppo e un cieco furono lasciati soli in una casa.

Scoppiò un incendio. Entrambi erano molto spaventati. Il cieco non poteva vedere dove fosse l'uscita e lo zoppo non riusciva ad andare verso di essa.

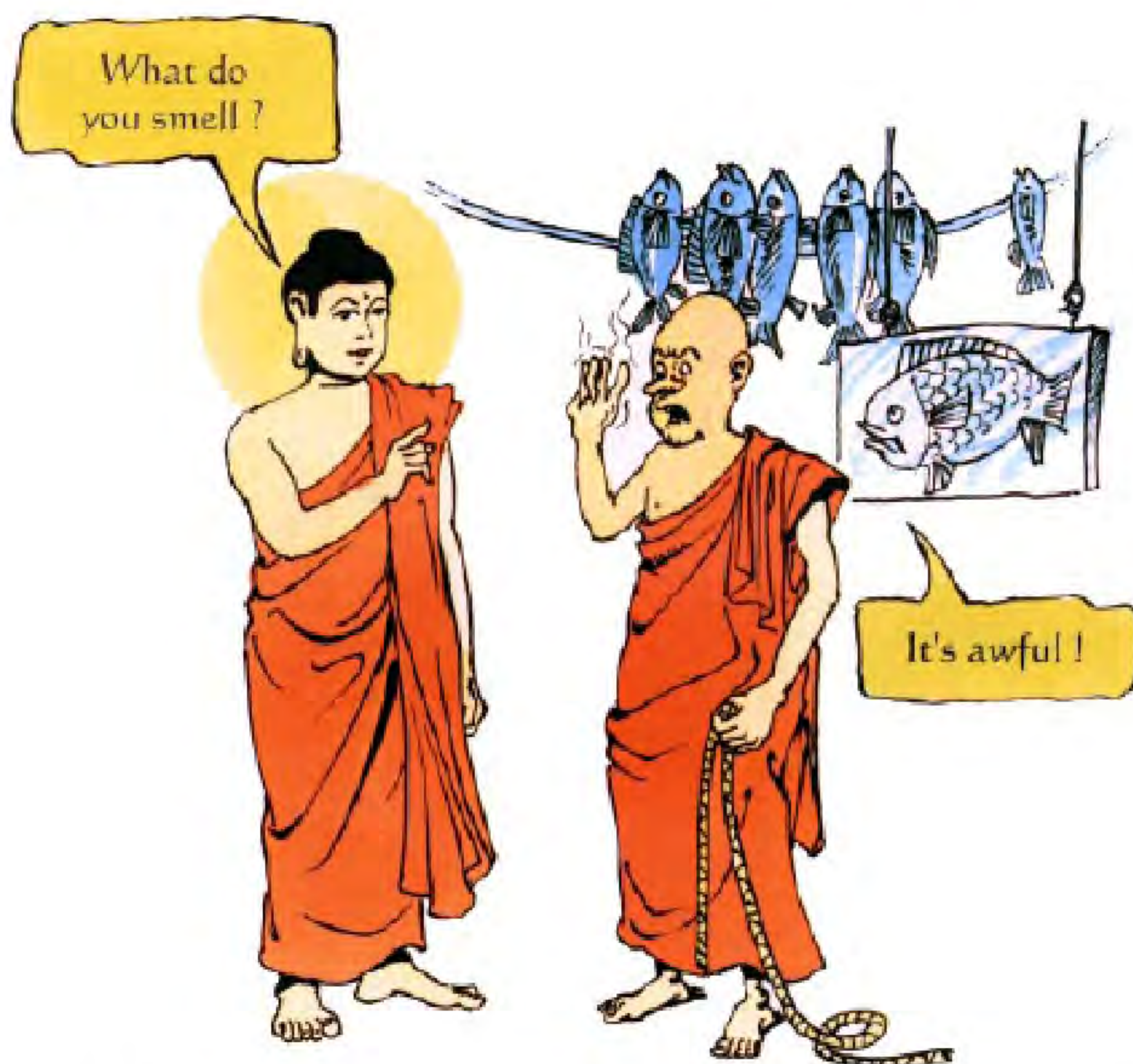
Allora decisero di aiutarsi vicendevolmente.
Il cieco prese sulle spalle lo zoppo e questi diceva
al cieco dove andare.
Insieme riuscirono a uscire dalla casa in fiamme.

Se ci si aiuta l'un con l'altro, si vince.



DAL PESCIVENDOLO

FARSI BUONI AMICI



I Buddha e Ananda, il suo più fedele discepolo, stavano chiedendo l'elemosina in una città.

Passarono da un pescivendolo. Il Buddha disse: «Ananda, tocca la corda dove sono appesi i pesci e annusati le dita.»

Ananda lo fece e disse: «Puzzano terribilmente!»
Il Buddha disse: «É la stessa cosa con il farsi degli

amici, se ti mescoli a gente cattiva, diverrai cattivo. É simile all'odore (che hai sentito) della corda del pescivendolo.»

Poi andarono in un negozio di spezie e il Buddha disse: «Ananda, tocca la carta che contiene le spezie e annusati le dita.»

Ananda lo fece e poi esclamò: «Le dita hanno un buon profumo!»

Il Buddha disse: « É la stessa cosa con il farsi degli amici, se ti mescoli a gente buona, diverrai una brava persona. É simile al profumo della carta delle spezie.

Se ti accompagni a persone buone e oneste, diverrai una brava persona. Se ti accompagni a persone pigre e malvagie, diverrai un cattivo soggetto.



LA VOLPE E LE LONTRE

NON ESSERE EGOISTA



La moglie di una volpe voleva mangiare pesce fresco. Allora il marito andò a cercarne nei pressi di un ruscello.

Vide due lontre vicino al fiume trascinare un grosso pesce. Entrambe ne volevano le parti migliori.

La volpe le stette ad osservare un po' di tempo, poi si avvicinò e chiese se volevano che dividesse il pesce per loro.

Le lontre ne furono felicissime.

La volpe divise il pesce in tre parti: diede la testa a una lontra e la coda all'altra.

Mentre le lontre stavano riflettendo su come la volpe volesse dividere il pezzo migliore, essa scappò via con quella.

Le lontre poterono solo biasimare se stesse per il loro egoismo.

Non essere egoista, dividi con gli altri.



LA TESTA E LA CODA DEL SERPENTE

NON LITIGARE



La coda di un serpente si mise a litigare con la testa. La coda disse: « Mi hai guidato per troppo tempo, adesso sarò io a guidare te.»

La testa replicò: « Io devo essere il capo, ho occhi e bocca.» La coda disse: « Hai bisogno di me per muoverti. Senza di me non potresti andare da nessuna parte.» La coda si aggrappò a un ramo e non voleva lasciarlo. La testa del serpente cedette e permise alla coda di diventare il capo, ma non

volle aiutarla. La coda non poteva vedere dove stava andando, così cadde in un forno e il serpente si bruciò sino a morirne.

Quando due persone litigano fra di loro, entrambe si danneggiano.



LA DONNA DELLE PULIZIE

TENERE PULITA LA MENTE



Una donna lavorava duramente per tenere pulita la strada. Così i suoi vestiti erano sporchi e puzzavano e tutta la gente scappava via non appena la vedeva. Quando il Buddha chiacchierò amabilmente con lei, la gente si sorprese.

Domandarono al Buddha: « Ci chiedi sempre di essere puliti, perché stai parlando con quella donna puzzolente? »

Il Buddha replicò: « Anche se questa donna puzza, la sua mente è pulita. Essa è gentile e lavora duramente per gli altri. Alcune persone sembrano pulite e ordinate, ma la loro mente è piena di cattivi pensieri! »

É più importante avere pulita la mente piuttosto che indossare abiti puliti.



First published in Great Britain in 2000
by
Buddhist Education Foundation (UK)
This is a complimentary Buddhist textbook,
which can be obtained from

The Buddhist Education Foundation (UK)
BCM 9459
London WC1N 3XX
United Kingdom

www.buddhisteducation.co.uk
info@buddhisteducation.co.uk

Registered Charity No.: 1073008

ISBN 0 9536928 0 9

Illustrated by Yanfeng Liu
Produced by media 2000

**Traduzione italiana, riduzione e adattamento
a cura di Angela Pema Decen e Carla Cian Ciub Kar.mo**

CENTRO BUDDHA DELLA MEDICINA – TORINO

<http://www.buddhadellamedicina.org>

*Perché tutti i bambini possano crescere sereni e diventare
degli adulti consapevoli.*

ottobre 2010

