



Un libro che, con linguaggio semplice e di facile comprensione racconta ai ragazzi le vicende della vita del Buddha, storie che appartengono ad una cultura lontana nel tempo e nello spazio rispetto alla nostra, occidentale e odierna, ma ricca di saggezza e di spunti di pace, gioia e tolleranza.

Consigliato ai ragazzi fra i sette e gli undici anni, il volume presenta alcune caratteristiche che ne fanno uno strumento didattico interessante e multidisciplinare: la redazione biligüe, in italiano e in inglese, lo rende adatto come testo di supporto all'apprendimento della lingua straniera; i bellissimi disegni originali, che pur nel tratto

della modernità rispettano l'iconografia tradizionale, introducono i giovani lettori all'atmosfera, ai costumi e all'arte dei tempi e dei luoghi dove è ambientata la vicenda; una ricca sezione di giochi e attività per "imparare divertendo" aiuta a memorizzare le informazioni.

EDUCARE DIVERTENDO

Carla Bruatto, insegnante, frequenta da parecchi anni un centro buddista e pratica la meditazione. Si occupa di tecniche di Shiatsu e di Reiki.

Angela Crosta, psicologa, biologa, già insegnante di scuola secondaria di I grado, da molti anni pratica la meditazione buddista.

€ 14,00



CARLA BRUATTO ANGELA CROSTA

LA VITA DEL BUDDHA THE LIFE OF THE BUDDHA



Testo: Carla Bruatto e Angela Crosta

Progetto editoriale: Angela Crosta

Traduzione inglese: Nazarena Fazzari

Illustrazioni: Elena La Rovere

1a edizione NEOS EDIZIONI settembre 2011

2a edizione e-book ottobre 2016

Chi è il Buddha? La parola Buddha significa “l’Illuminato”. Egli fu così chiamato dopo che raggiunse la conoscenza suprema, ma fu un essere umano come noi.

Questa è la storia della vita del Buddha

Who is Buddha? The term Buddha means “the Enlightened One”, and this was what he was called after he had attained supreme knowledge – but he was a human being like us.

This is the story of the life of the Buddha

Dove e quando comincia la storia

Dobbiamo viaggiare nel tempo e tornare a più di 2500 anni fa¹, verso il 566 a.C., e nello spazio recandoci al confine² tra l'India e l'odierno stato del Nepal. Il padre del bambino che divenne il Buddha era il rajah Śuddhodana³ Gautama (o Gotama in lingua pali), un re-guerriero che governava un piccolo regno, la cui capitale era la città di Kapilavastu. Egli apparteneva al clan degli Śākya: per questo il Buddha ebbe poi anche il nome di Śākyamuni, che significa "il saggio della stirpe Śākya".

Sua madre era la regina Māyā, una donna bellissima, che una notte sognò un elefante bianco che teneva un fiore di loto nella proboscide. L'elefante, in India, era la cavalcatura dei re e simbolo del potere regale.

Dieci mesi dopo, come succede con i Buddha, la regina diede alla luce senza alcun dolore un bellissimo bambino, in un boschetto del villaggio di Lumbini nei pressi della capitale del regno. Era il plenilunio di maggio.



Where and when the story begins

We have to travel back through time, and return to a period of more than 2500 years ago¹, around 566 B.C. – and through space too, to the borderland² between India and the country that is today called Nepal. The father of the child who became the Buddha was the rajah Śuddhodana³ Gautama (or Gotama in Pali language), a warrior-king who ruled over a small kingdom, whose capital was the city of Kapilavastu. He belonged to the Śākya

clan; for this reason the Buddha was also called Śākyamuni, "the sage of the Śākya". His mother was Queen Māyā, a very beautiful woman. One night she dreamt of a white elephant holding a lotus flower in its trunk. In India the elephant was the steed of kings and a symbol of royal power. Ten months later, as happens with Buddhas, the queen, without any pain, gave birth to a most beautiful child in a small wood near Lumbini, a village close by the capital of the kingdom. It was the time of the full moon in May.

L'infanzia

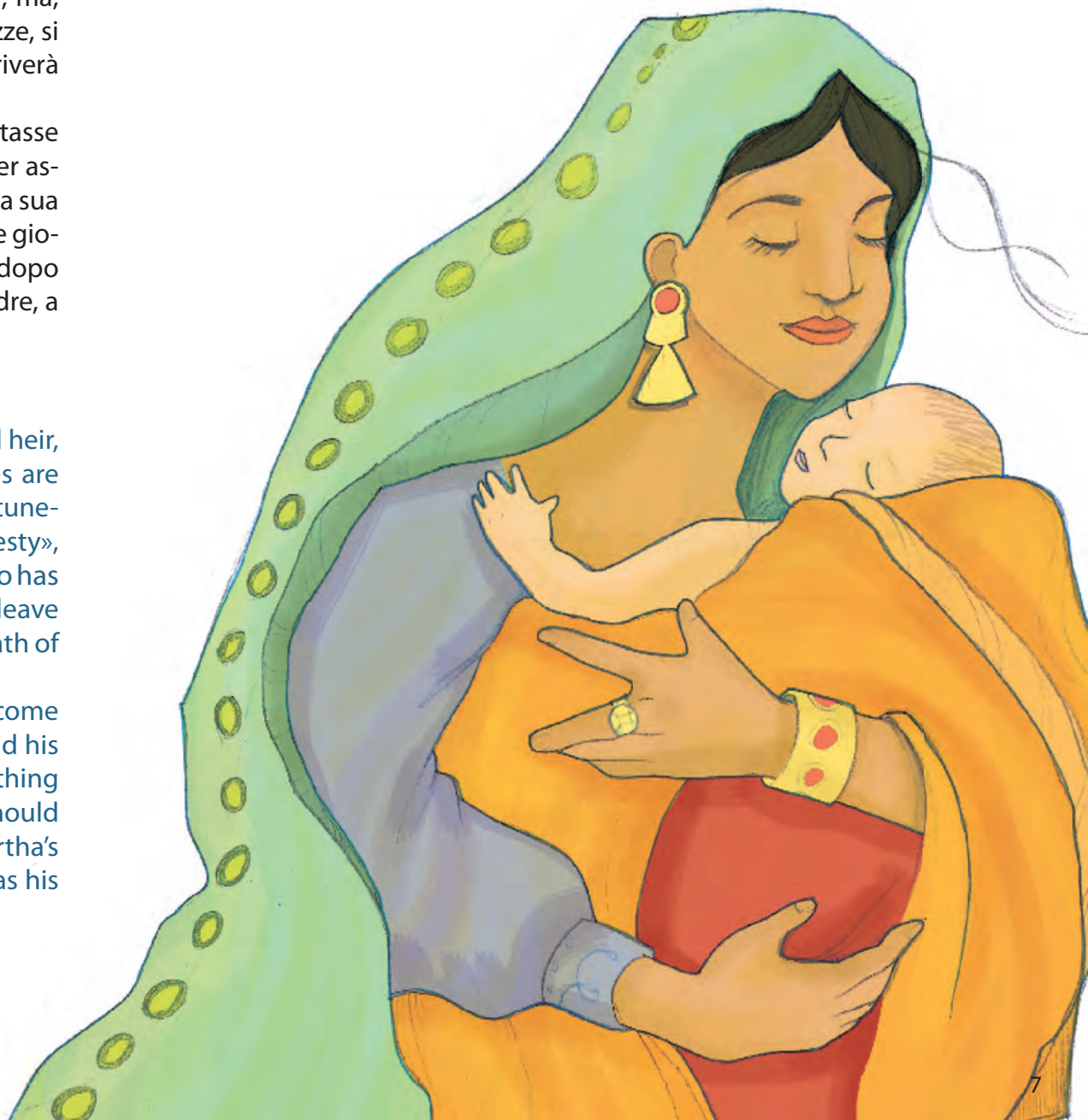
Il re Śuddhodana, molto felice per la nascita del primogenito ed erede, gli diede il nome Siddhārtha, che significa: "colui i cui desideri si avvereranno"; poi, come era in uso, consultò gli indovini: «Quale sarà il futuro di mio figlio?», chiese. «Maestà» risposero «Siddhārtha potrà diventare il più grande sovrano che sia mai esistito, imperatore di tutta l'India, ma, se sceglierà di lasciare la reggia e abbandonare il potere e le ricchezze, si incamminerà sulla via della conoscenza e della pace interiore e arriverà all'illuminazione».

Il re naturalmente voleva che il figlio gli succedesse al trono e diventasse un grande monarca, non certo un monaco, e fece del suo meglio per assicurarsi che ciò accadesse; quindi ordinò che nulla potesse turbare la sua serenità e che nel palazzo reale vi fossero solo persone allegre, sane e giovani. Purtroppo la madre di Siddhārtha, Māyā, morì una settimana dopo la nascita del bambino e fu la zia Prajapatī, sorella minore della madre, a occuparsi di lui.

The childhood

King Śuddhodana was very happy for the birth of his first-born and heir, and he named him Siddhārtha – meaning "the one whose wishes are fulfilled". Then, in accordance with tradition, he consulted his fortune-tellers: «What will be the future of my son?», he asked. «Your Majesty», they replied, «Siddhārtha could become the greatest monarch who has ever existed, emperor of the whole of India, but if he chooses to leave the royal palace and abandon riches and power, he will walk the path of knowledge and inner peace, and he will attain enlightenment».

Of course the king wanted his son to succeed him as king, and to become a great monarch – and certainly not to become a monk; and he did his best to ensure that this would happen. Then he ordered that nothing should disturb his serenity, and that in his Royal Palace there should be only happy, young and healthy people. Unfortunately Siddhārtha's mother, Māyā, died one week after the birth of the child, and it was his aunt, Prajapatī, his mother's youngest sister, who took care of him.





L'adolescenza

Siddhārtha cresceva intelligente, con un corpo bello e forte; fu istruito e imparò molto bene tutte le discipline fisiche e intellettuali; divenne abile nel cavalcare, nel tirare con l'arco e in altre attività che praticava con i coetanei del clan, cugini e fratellastri.

Tutti i suoi desideri venivano soddisfatti, ma attorno alla reggia c'era un alto muro e per il principino tutto il mondo era chiuso in quel ricco palazzo e nel bellissimo parco che lo circondava.

Mostrava un carattere sensibile e compassionevole verso gli animali tanto che una volta curò un cigno ferito da una freccia lanciata dal cugino Devadatta. Guardando il comportamento degli animali nel grande parco, vide che alcuni di loro si cibavano di altri; queste osservazioni lo fecero riflettere a lungo.

His adolescence

Siddhārtha grew up with a clever mind, and a strong and healthy body. He was schooled, and he learned thoroughly all the physical and mental disciplines. He was good at horseback riding and at archery, and at other activities that he participated in with the peers of his clan, that is his cousins and stepbrothers. All his wishes were satisfied. However, around the palace there ran a high wall, and so for the little prince the whole of his world was enclosed inside that rich palace and in the splendid park that surrounded it. He was sensitive and compassionate towards the animals, and once he medicated a swan that had been wounded by an arrow shot by his cousin Devadatta. Observing the behaviour of the animals in the park, he realized that some of them feed on others; these observations caused him to ponder over such things for a long time.

Il matrimonio e la vita nella reggia

Quando ebbe 16 anni, come era allora tradizione, il padre gli fece sposare la bella principessa Yaśodharā. Vivevano negli agi e nel più grande lusso, in un fastoso palazzo, circondati da ogni tipo di piacere.

Dopo alcuni anni, Siddhārtha cominciò però a sentirsi irrequieto e scontento della vita che conduceva. Pensava: "Deve esserci altro nella vita, al di là di tutte queste ricchezze. Devo lasciare il palazzo e vedere con i miei occhi."



The wedding and the life inside the palace

When he was 16, his father, following tradition, arranged a marriage for him with the beautiful princess Yaśodharā. They lived in the lap of luxury in a magnificent palace, surrounded by all the pleasures of life.

A few years later, Siddhārtha started to feel uneasy and unhappy about his life. He thought to himself: "There must be something else in life beside all these riches. I must leave the palace and go and see with my own eyes."



Gli incontri con la vecchiaia, la malattia e la morte

Così chiamò il fedele e affezionato servitore Chanda, gli chiese di portargli il suo cavallo preferito e di aiutarlo a uscire di nascosto dal palazzo: voleva andare a vedere la città. Subito incontrò un vecchio rugoso, coi capelli bianchi, curvo, che faceva fatica a camminare sotto il peso degli anni: era la prima volta che vedeva la vecchiaia e i suoi effetti, così chiese spiegazioni al suo servo. Chanda rispose che tutti dobbiamo invecchiare.

Il principe allora ritornò a palazzo molto triste riflettendo su quanto aveva saputo.

Il giorno successivo uscì nuovamente dal palazzo e vide un malato che giaceva nel suo letto lamentandosi per il dolore: per la prima volta scoprì che esiste la malattia e che tutti gli esseri viventi ne sono soggetti e ne soffrono. Rientrò turbato e pensieroso.

Il terzo giorno si avventurò ancora nella città e incontrò delle persone che portavano una lettiga: gli spiegarono che si trattava di un corteo funebre. Capì allora che la morte è inevitabile per tutti gli esseri viventi: nessun umano può scampare anche se è un re o possiede tantissime ricchezze. Ancora una volta fece ritorno molto angosciato da questa scoperta.

His encounters with old age, sickness and death

So he summoned his faithful and devoted servant Chanda, and asked him to get him his favourite horse and to help him to leave the palace secretly: he wanted to go and see the city. Straightaway he met a wrinkled old man, with white hair and a bent back, walking with difficulty under the weight of his years: it was the first time that he had seen old age and its effects, and he asked his servant for an explanation. Chanda replied that all of us must grow old. And the prince returned to the palace very sad, as he thought over what he had learned.

The following day he left the palace again and saw a sick man lying on his bed and moaning with the pain: for the first time he realized that sickness exists, and that all living beings are susceptible to it and can suffer from it. He returned troubled and thoughtful. The third day he ventured out once again to the city and he met some people carrying a litter: it was explained to him that it was a funeral procession. He then understood that death is unavoidable for all living creatures and that no man can be saved, not even a king or someone with a vast fortune. This time too he went back distraught at his discovery.





L'incontro con un monaco

Il quarto giorno poi, allontanatosi di nuovo di nascosto, si trovò di fronte un uomo con la testa rasata, vestito di misere vesti gialle, con una ciotola in mano. L'uomo appariva sereno, in pace e libero da ogni problema. Chiese a Chanda chi fosse e seppe che era un monaco⁴ mendicante, come ce n'erano e ce ne sono ancora tanti in India, un asceta che, abbandonate la famiglia e le proprie occupazioni, viveva di preghiera e di elemosina. Siddhārtha riempì di cibo la ciotola del monaco e ritornò al suo palazzo immerso in profonde riflessioni.

His encounter with a monk

On the fourth day, once again secretly outside his home, he met a man with a shaven head, dressed in poor quality yellow clothing, and holding a bowl in his hand. The man looked serene, peaceful and untroubled. He asked Chanda who he was, and he learned that he was a mendicant monk⁴, an ascetic who had left his family and his occupation to pray and to live on charity. At that time, and even nowadays, there are many of them in India. Siddhārtha filled his bowl with food and returned to the palace engrossed in deep thought.



L'abbandono della reggia

Questi quattro incontri ebbero un grande effetto su Siddhārtha: comprese che la vecchiaia, la malattia e la morte – la comune realtà del dolore che il padre aveva cercato di nascondergli – fanno parte della condizione umana e che non c'è piacere, ricchezza o potere che possa tenerle lontane per sempre. Capì anche che ci sono persone che si pongono questo problema e tentano di trovare il senso della vita, anche se questo vuol dire rinunciare a vivere nella propria famiglia e a possedere dei beni.

Sua moglie Yaśodharā aveva dato alla luce il loro primogenito, cui era stato posto nome Rāhula; ma, pur amando molto il figlio, decise che era suo dovere seguire l'esempio del monaco e cercare la verità: "Devo scoprire in che modo la gente può superare le sofferenze della vita", si propose. Così, una notte, mentre tutti a palazzo dormivano, il principe Siddhārtha chiese al fidato Chanda di sellargli il cavallo preferito, uscì dalla reggia e si allontanò dalla città. Arrivato a una certa distanza dalla città, ordinò al servo di ritornare a palazzo, riportare il cavallo e annunciare al re suo padre di aver rinunciato al rango di principe, alla famiglia e alle ricchezze.

He leaves the palace

These four encounters had a powerful effect on Siddhārtha: now he understood that old age, sickness and death – the common reality of pain which his father had tried to conceal from him – are part of the human condition, and that there are no pleasures, riches or power that can keep them away for ever. He understood moreover that there are people who are facing this problem and looking for the meaning of life, even if this means their giving up life in a family and the possession of wealth.

His wife Yaśodharā had given birth to their firstborn, who had been named Rāhula; even though he loved his son greatly, he decided that it was his duty to follow the example of the monk and to search for the truth: "I must find out how people can overcome suffering in life", he declared. And so, one night, while everybody in the palace was sleeping, Prince Siddhārtha asked the faithful Chanda to saddle his favourite horse. Then he left the palace and moved away from the city. When he was quite a long way from the city he ordered his servant to return to the palace, to take back his horse and to announce to his father the king that he was giving up his title of prince, his family and his riches.





Siddharthā con vari maestri

Siddhārtha si tolse le vesti regali e i gioielli per indossare una povera veste da monaco, si tagliò i lunghi capelli, si procurò una semplice ciotola per l'elemosina e un bastone per camminare e si avviò verso la foresta, da solo, a meditare, pregare e studiare finché non avesse risolto il problema che ormai era divenuto per lui il più importante di tutti: perché tutti gli esseri sono soggetti al dolore e alla sofferenza e come fare per superarli.

Il principe aveva 29 anni. Nella foresta c'erano altri asceti che meditavano e studiavano, in solitudine o con altri: tutti cercavano di trovare una risposta ai grandi interrogativi che pone la vita: "Perché siamo nati? Perché soffriamo? Perché dobbiamo morire?"

Per alcuni anni Siddhārtha fu discepolo di vari maestri, tra cui i saggi Ārāda Kālāma e Udraka Rāmapūtra, che gli insegnarono le pratiche più profonde che la cultura di quell'epoca e di quei luoghi proponeva: il digiuno, il controllo del respiro, il silenzio, lo studio e soprattutto la meditazione, cioè cercare di calmare la mente e i suoi pensieri tumultuosi. La postura più adatta a meditare è detta *del loto* o *del diamante*: seduti a terra con le gambe incrociate⁵.

Siddhartha meets various teachers

Siddhārtha took off his royal clothes and his jewels and put on the robe of a poor monk; he cut off his long hair, got a simple bowl for alms and a walking stick, and headed for the forest, all alone, to meditate, to pray and to study until he found the answer to what was his most important question: "Why are all living creatures subject to pain and to suffering and how are these to be overcome?" The prince was 29 years old at the time. In the forest there were other ascetics meditating and learning, alone or with other people, and all of them were trying to find an answer to the questions of life: "Why were we born? Why do we suffer? Why do we have to die?"

For several years Siddhārtha studied with a number of masters, like the sages Ārāda Kālāma and Udraka Rāmapūtra, who taught him the most profound practises of that time and of those places: fasting, control of breathing, silence, study and mainly meditation, that is the effort to try to calm down the mind and its turbulent thoughts. The best position for meditation is called *the lotus* or *the diamond position*: you sit cross-legged⁵.

Ascetismo estremo e la via mediana

In seguito Siddhārtha si stabilì presso la città di Uruvela e vi trascorse quasi sei anni insieme a cinque monaci, praticando un rigidissimo ascetismo: sottopose il suo corpo a molte rinunce come non mangiare, non dormire, patire il freddo e le intemperie senza ripari e vestito solo di stracci.

A causa del digiuno troppo prolungato, arrivò quasi alla morte e infine comprese l'inutilità delle pratiche ascetiche estreme. Accettò allora una tazza di riso bollito nel latte offertogli da una pastorella di nome Sujātā che lo incontrò semisvenuto nella foresta. Da quel momento tornò a cibarsi normalmente.

Ciò gli costò la perdita dell'ammirazione dei suoi cinque compagni, che interpretarono il suo gesto come un segno di debolezza; invece Siddhārtha aveva capito che la suprema conoscenza poteva essere raggiunta solo praticando la Via Mediana, senza estremismi o eccessi: quindi né la vita di agi e l'indulgenza verso se stesso che aveva condotto da principe, né la mortificazione estrema e la rigida rinuncia alle fondamentali esigenze del corpo, che aveva messo in atto negli ultimi tempi.

Egli aveva anche compreso che stava affrontando in modo sbagliato il problema della sofferenza: non è qualcosa che ci arriva dall'esterno, da aggredire come un nemico; ma è dentro di noi, spesso causata dal nostro modo di pensare e di comportarci, e non la si può separare dalla nostra esistenza. Quindi occorre meditare e vivere senza rigidità e pregiudizi, cercando di essere compassionevoli verso tutti.

Extrem ascetism and the middle way

Later, Siddhārtha settled in the city of Uruvela and here he spent nearly six years in the company of five monks, practising a very rigid type of ascetism: his body was subjected to many sacrifices like not eating, not sleeping, enduring cold and existing at the mercy of the elements without shelter and while dressed only in rags.

Due to the prolonged fasting he almost died, but in the end he realized that these extreme ascetic practises were useless. So he accepted a bowl of milk with boiled rice offered him by a young shepherdess who found him half fainted in the forest. From that moment he started to eat again regularly. For this reason, he went down in the estimation of his five companions, who misinterpreted his behaviour as indicative of weakness; but Siddhārtha had realized that supreme knowledge must be reached

only through the Middle Way, without extremism or excesses; and that is to be gained neither through the life of luxury and self-indulgence he had experienced when he was a prince; nor as a consequence of that extreme mortification and the deprivation of his body's fundamental needs that he had been practising lately. He also understood that he was tackling the problem of suffering in the wrong way: it is not something coming from outside, to be attacked as if it were an enemy – but it is inside ourselves, often caused by the way we think and behave, and it cannot be separated from our total existence. We must therefore meditate and live without severity and prejudice, and try to be compassionate towards everybody.



La ricerca

All'età di 35 anni si sedette a meditare su un cuscino d'erba sotto un grande albero di *Ficus religiosa* (che da allora fu detto "albero della bodhi o albero dell'illuminazione") nei pressi della città di Bodh Gaya.

Dovette lottare contro Māra, il Maligno, il dèmone malvagio, che lo tentò prima con tutti i piaceri del mondo, poi con visioni terrificanti e lancio di frecce, massi e tizzoni ardenti. Ma Siddhārtha resistette imperturbabile e trasformò le frecce e i proiettili in fiori.

Così sconfisse passioni e perturbazioni della sua mente: attaccamento, collera, ignoranza, paura e orgoglio. Ma Māra non si sentiva ancora vinto perché non vi sarebbero stati testimoni dell'illuminazione del principe. Siddhārtha allora toccò la terra con la mano destra prendendola a testimone e così sconfisse il Maligno definitivamente. Per questo molte immagini del Buddha lo raffigurano mentre compie il gesto di "toccare la terra".



The search

At the age of 35, he was sitting on a cushion of straw under the big tree of *Ficus religiosa* (since then called "the bodhi tree or the tree of enlightenment"), nearby the city of Bodh Gaya.

He had to fight against Māra, the Evil One, the evil spirit, who tempted him first with all the worldly pleasures, then created terrifying visions and finally called down a shower of arrows, rocks and live coals. But Siddhārtha remained impassive and he transformed the arrows and the coals into flowers. Thus he defeated the passions and perturbations of his mind: attachment, anger, ignorance, fear and pride. Still Māra did not consider himself defeated yet because there were no witnesses to the prince's enlightenment. Then Siddhārtha touched the earth with his right hand in order to call it as his witness, and so he defeated the Evil One for ever and ever. That is the reason why many images of the Buddha portray him in the act of "touching the earth".



L'Illuminazione

Passò molto tempo in profondo, ininterrotto raccoglimento, ascoltando nel silenzio della sua mente e del suo corpo; poi, nella notte di luna piena del mese di maggio, mentre stava sorgendo la stella del mattino, riuscì a ottenere l'Illuminazione completa e perfetta.

Raggiunta l'onniscienza, ovvero la piena comprensione della natura di tutti i fenomeni, trascorse parecchio tempo a contemplare i vari aspetti del Dharma (dottrina) e formulò le Quattro Nobili Verità: esiste il dolore; il dolore ha un'origine; è possibile eliminare il dolore; vi è una via che porta alla soppressione del dolore, detta l'Ottuplice Sentiero⁶.

Così divenne il BUDDHA. Solitamente viene raffigurato nella postura di meditazione, seduto su fiori di loto a simboleggiare la purezza, con un'aureola intorno alla testa a indicare il raggiungimento dell'Illuminazione, con le mani in gesti particolari detti mudra, che hanno specifici e diversi significati.

The Enlightenment

He passed a long time in deep and uninterrupted meditation, listening in the silence of his mind and his body. Then, during the night of the full moon in the month of May, while the morning star was rising, he succeeded in achieving complete and perfect Enlightenment.

Once he had reached omniscience, that is the full understanding of the nature of all phenomena, he spent a long time in contemplation of the different aspects of Dharma (teaching) and he formulated the Four Noble Truths: suffering exists; it has a cause; it can be eradicated; there is a path leading to the elimination of the pain, called the Eightfold Path⁶.

Thus he became BUDDHA. He is usually represented in the meditation position, sitting on many lotus flowers (a symbol of purity), with a halo around his head (symbol of his Enlightenment), and with his hands portrayed in special gestures called mudra, which correspond to different, specific meanings.

I primi insegnamenti

D'ora in poi non lo chiameremo più Siddhārtha, ma il Buddha, l'Illuminato. Inizialmente Egli fu in dubbio se spiegare agli altri esseri quanto aveva compreso, perché pensava fosse troppo difficile da capire e da mettere in pratica, ma poi, per compassione, decise di dare anche alle altre persone la possibilità di ottenere la comprensione della verità, la completa conoscenza e la vera felicità.

Decise di insegnare innanzitutto ai suoi cinque vecchi compagni di ascetismo, così si recò a Sārnāth, vicino all'odierna Varanasi. Essi lo videro splendente di luce, lo accolsero come maestro e divennero i suoi primi e più importanti discepoli. Presso il Parco dei Cervi tenne poi il suo primo sermone, in cui espone i principi fondamentali del suo pensiero. La tradizione dice che con questo discorso "girò la ruota del Dharma", ovvero diede inizio alla diffusione della dottrina buddista.

I cinque riuscirono a raggiungere anch'essi l'Illuminazione udendo la parola del Buddha e comprendendo le Quattro Nobili Verità. Presto molti uomini di tutte le età seguirono il Buddha, lasciando le famiglie e la vita del mondo, divennero suoi discepoli e chiesero di essere da Lui ordinati monaci; si formò così il Sangha, cioè la comunità monastica. In breve sessanta monaci divennero illuminati, poi altre migliaia di persone – anche laici – divennero suoi discepoli e moltissimi di loro, meditando con pazienza e costanza, riuscirono a raggiungere l'Illuminazione.

Lo seguirono facendosi monaci anche il figlioletto Rāhula e molti suoi familiari, in particolare il cugino Ānanda, che diventò il suo discepolo prediletto e lo servì con grande devozione.

His first teachings

From now on we shall no longer call him Siddhārtha, but the Buddha, the Enlightened One. At first he doubted whether he had to explain to others what he had understood, since he thought that they were too difficult to be comprehended and to be practised, but then, out of compassion, he decided to offer also to others the ability to reach an understanding of the truth, of complete knowledge and of real happiness.

He decided to start teaching his five ascetic companions. So he went to Sārnāth, close to the city that is called Varanasi today. They saw him shimmering and they welcomed him as their master. They became his first and most important disciples. At The Deer Park he delivered his first sermon,



wherein he explained the main principles of his thought. According to tradition, in this speech he "turned the wheel of Dharma", that is he started to spread the Buddhist doctrines. The five disciples attained Enlightenment too, by listening to the words of Buddha and understanding the Four Noble Truths. Soon afterwards many men of all ages followed the Buddha, leaving their families and the life of the world. They became his disciples and they asked him to ordain them as monks. In this way the Sangha, the monastic community, was formed. Sixty monks became enlightened and thousands of people – lay people included – became his disciples, and many of them, meditating with patience and perseverance, were enabled to reach Enlightenment. This little son Rāhula and many of his relatives followed him and became monks. Among them was his cousin Ānanda, who became his favourite disciple and served him with great devotion.

La comunità dei monaci

Alcuni anni dopo morì il re Śuddhodana. La zia Prajapati, con altre dame, prese la decisione di diventare monaca e di seguire il Buddha. Egli ebbe delle perplessità ad accettarle, perché all'epoca le donne non avevano diritti e possibilità di vivere al di fuori delle loro famiglie, ma poi, persuaso da Ānanda, creò delle regole anche per loro, fondando il primo ordine monastico mendicante femminile della storia.

Accompagnato dai discepoli, il Buddha si spostava continuamente a piedi, insegnando la sua dottrina a tutte le persone che volevano ascoltarlo, uomini e donne, poveri e ricchi, re e persone della più bassa classe sociale. Nella stagione delle piogge, quando piove ogni giorno, si fermava in qualche luogo, di solito in un giardino donato da un laico alla comunità.

In vari luoghi dell'India settentrionale il Buddha fondò delle comunità monastiche che accoglievano chiunque, indipendentemente dalla condizione sociale e dalla casta di appartenenza. Questo gesto era un messaggio rivoluzionario di grande compassione poiché considerava tutte le persone uguali, mentre all'epoca vi era una rigidissima suddivisione sociale in base alla nascita in una famiglia di nobili, di artigiani e commercianti o di servi oppure di "fuori casta". Questi erano al più basso gradino sociale, con meno diritti degli animali e nessuna possibilità di essere toccati o curati da altri.



The community of monks

A few years later King Śuddhodana died. The aunt Prajapati and other ladies decided to become nuns and to follow the Buddha. He hesitated to accept them, since, at that time, women had no rights and no opportunities to live outside their families, but then, convinced by Ānanda, he set out rules for them too, and so created the first female order of mendicants in history.

Accompanied by his disciples, the Buddha continually travelled on foot, preaching his teachings to all who listened to him, men and women, rich and poor, kings and people from the lowest cast. During the rainy seasons, when it rains every day, he stopped somewhere – usually in a garden donated by lay people to the community.



In different places in India the Buddha founded monastic communities that were open to everybody, regardless of their social condition and of the class that they belonged to. This action conveyed a revolutionary message of great compassion, for he considered all people equal, whilst at that time there was a rigid subdivision of society on the basis of birth, according as to whether their families were nobles, or artisans, or merchants, or servants or "outcastes". These last occupied the very lowest level of society, and possessed fewer rights than animals, they were not permitted to be touched, nor even to be medicated by others.



Le ultime parole

Molte persone non capivano i suoi insegnamenti, lo consideravano al di fuori delle regole sociali, e alcuni ostacolarono la sua predicazione, arrivando addirittura a provocare divisioni nel Sangha e ad attentare alla sua stessa vita; ma senza successo. Il Dharma continuò a diffondersi sempre più rigoglioso e per 45 anni il Buddha percorse tutta l'India settentrionale insegnando e predicando il suo messaggio di speranza e di felicità: Egli insegnava che la felicità non è un dono di qualche divinità esterna a noi, ma è una conquista della nostra consapevolezza, autodisciplina e dedizione. A 80 anni il Buddha si ammalò e capì che la sua esistenza terrena era terminata. Decise di recarsi con Ānanda ai confini della città di Kusinagara. Si sdraiò sul fianco destro sotto due alberi; nonostante il dolore, la sua mente continuava a essere calma. Poi il Buddha diede a monaci e monache l'ultima possibilità di fargli delle domande. Chiese se qualcuno avesse ancora dei dubbi sugli insegnamenti. Nessuno di loro ne aveva. Infine, dopo aver dato gli ultimi consigli ai monaci, disse loro: «Meditate e praticate in modo diligente e costante per raggiungere la perfezione della mente!»

Il Buddha poi entrò in meditazione, sempre più profonda, fino a che la sua mente fu in perfetto equilibrio e completamente stabile. Allora egli entrò nel parinirvāṇa, lasciò cioè il corpo. Era la notte di luna piena del mese di maggio, lo stesso periodo dell'anno in cui era nato e aveva ottenuto l'Illuminazione; per questo i buddisti festeggiano queste tre ricorrenze nel plenilunio di maggio: la festa è chiamata Vesak. Il corpo del Buddha fu cremato, come era allora tradizione, e le sue ceneri furono raccolte come preziose reliquie e in seguito furono poste in edifici denominati stupa. Ancora oggi si costruiscono degli stupa per ricordare l'Illuminato.

His last words

Many people failed to understand his teachings and thought that he did not conform to social rules. Some people interfered with his preaching, thereby causing divisions in the Sangha and there were attempts on his life – but without success. The Dharma spread widely, and for 45 years the Buddha walked all through Northern India teaching and preaching his message of hope and happiness. He taught that happiness is not a gift from a god outside ourselves, but it comes when we practise our consciousness, self-discipline and commitment.

At the age of 80, the Buddha fell ill, and he understood that his earthly existence was coming to an end. He decided to go with Ānanda to the boundaries of the city of Kusinagara. He laid down on his right side, between two trees; despite the pain, his mind was still calm. Then the Buddha asked the monks and the nuns if they still had doubts about his teaching. No one had any. Finally, he made his last suggestions to the monks and said: «Meditate and practise carefully and constantly, in order to achieve perfection of the mind!»

The Buddha then entered into meditation, and thus he continued until his mind was perfectly balanced and completely stable. At this point he entered parinirvāṇa, which is to say that he left his body. It was the night of the full moon of the month of May – the same period as when he was born and attained enlightenment; for this reason Buddhists celebrate these three festivals on the full moon of May. The festival is called Vesak. The body of Buddha was cremated, according to tradition, and his ashes were collected as precious relics. They were then placed in buildings called stupas. Today stupas are still being built in order to commemorate the Enlightened One.

Il Buddismo

Un anno dopo il parinirvana si tenne un concilio di cinquecento monaci illuminati per raccogliere tutti gli insegnamenti del Buddha. Alcuni monaci e soprattutto Ananda, grazie alla sua straordinaria memoria, sapevano ripetere perfettamente le parole dette dall'Illuminato. Gli insegnamenti furono imparati a memoria da tutti e trasmessi da una generazione all'altra di monaci; in seguito si cominciò anche a metterli per iscritto nelle lingue dell'India e poi in quelle dei paesi in cui il Dharma si diffuse, come Cina, Tibet, Giappone, Sri Lanka, Corea, Vietnam, Thailandia, Cambogia, Birmania (l'attuale Myanmar)...

I testi che contengono l'insegnamento del Buddha vengono chiamati sūtra che significa "filo (del discorso)".

Dall'Asia il buddismo ha oggi raggiunto anche gli altri continenti, prosperando in Europa e in America.

Ci sono tante diverse tradizioni buddiste, - così come ci sono al mondo tante differenti tradizioni delle altre religioni - e ognuna di esse riflette le caratteristiche delle culture dei paesi in cui si è sviluppata, ma tutte si specchiano nell'esperienza di Siddhārtha, seguono l'insegnamento e l'esempio del Risvegliato, il Buddha.

Buddhism

One year after the parinirvāṇa, a meeting of 500 enlightened monks was held in order to collect all the teachings of the Buddha. Some of the monks, especially Ananda with his extraordinary memory, were able to repeat perfectly the words spoken by the Enlightened One. These were then put into written form in the languages of India and of the countries to which the Dharma had spread, like China, Tibet, Japan, Sri Lanka, Korea, Vietnam, Thailand, Cambodia, Burma (now known as Myanmar)...

The texts containing the teaching of Buddha are called sūtra, meaning "thread (of the speech)".

Today Buddhism has spread from Asia to the other continents, and is flourishing in Europe and in the United States.

Buddhism has many different traditions, – just as in other religions – and in each of them are reflected the characteristics of the cultures of the countries where it has developed, but all of them refer to the experience of Siddhārtha and all of them follow the teaching and the example of the Awakened One, the Buddha.

Note / Notes

1. Il Buddha visse in un periodo della storia del mondo molto particolare: il quinto secolo prima della nascita di Cristo, quando vi fu un grande sviluppo della cultura e della spiritualità. Ad esempio in Palestina fecero la loro apparizione i grandi profeti della Bibbia e venne costruito il tempio di Salomone; in Grecia vissero grandi filosofi come Socrate e Platone, poeti, storici e scienziati come Archimede, venne costruito il Partenone nell'Atene governata da Pericle. In Italia, a Roma, si sviluppò la prima repubblica. In Cina, con gli insegnamenti di Laozi e Confucio nacquero il Taoismo e il Confucianesimo; venne probabilmente scritto il più antico trattato di matematica.

Le fonti storiche sulla vita del Buddha sono numerose e le più antiche risalgono a qualche secolo dopo la sua morte. Da esse abbiamo tratto gli episodi raccontati in questo libro.

1. The Buddha lived in a very special period in the world's history, the Fifth Century B.C., when culture and spirituality developed greatly; for instance, the great prophets of the Bible were living in Palestine, where Solomon's temple was built; in Greece there were important philosophers like Socrates and Plato, and poets and historians, and scientists like Archimedes; the Parthenon was built in Athens under the rule of Pericles. In Italy, in Rome, the first Republic was proclaimed. In China, Taoism and Confucianism developed from the teachings of Laozi and Confucius; and the text which is probably the oldest Treatise of Mathematics was written.

The historical sources on the life of the Buddha are numerous, and the most ancient ones go back to a few centuries after his death. The episodes narrated in this book are taken from them.

2. I luoghi in cui visse il Buddha:

2. The places where Buddha lived:

3. Troverai sui nomi dei segni strani: sono la trascrizione nel nostro alfabeto delle lettere della lingua sanscrita, usata in India molto tempo fa. Ad esempio "Ś" si pronuncia "sc", quindi leggi Sciuddodana, Sciacchia ecc.

3. You will see some strange symbols on the names: they are the transliteration of the letters of the Sanskrit language, used in India long time ago. For instance "Ś" is pronounced like "sh", and you should read the name as Shuddodana, Shiakya.

4. I monaci appartenevano alla tradizione dell'India del tempo e vivevano erranti, senza casa, mendicando ogni giorno il cibo e dedicandosi alla meditazione e all'asceti, cioè a pratiche di mortificazione del corpo come digiunare, stare immobili, essere privi di vestiti ecc. per arrivare a purificare la loro mente.

4. According to the traditions of that time in India monks lived a wandering life, they had no houses, and they begged for food every day; they practised meditation and asceticism, that is the practise of mortifying the body, for example fasting, staying immobile, wearing few clothes and so on in order to purify the mind.



5. Le posture di meditazione. Il *Loto Completo* è la postura con i piedi appoggiati sulle cosce (fig. 1); il *Mezzo Loto* con un piede appoggiato sulla coscia e l'altro a terra (fig. 2), oppure con entrambi i piedi appoggiati a terra (fig. 3). La schiena è dritta, la mano destra tiene la sinistra e i pollici si toccano appena per formare un ovale. Non sono posture difficili: occorre solo un poco di esercizio e di buona volontà.

5. The posture of meditation. The *Full Lotus* is the posture with the feet placed up on the opposite thigh (fig. 1); the *Half Lotus* with one foot on the opposite thigh and the other foot on the ground (fig. 2), or with both feet placed on the floor (fig. 3). The back is straight, the right hand clasps the left hand, and the thumbs touch each other, forming an oval with the palms. These posture are not difficult: some exercise and goodwill are needed.

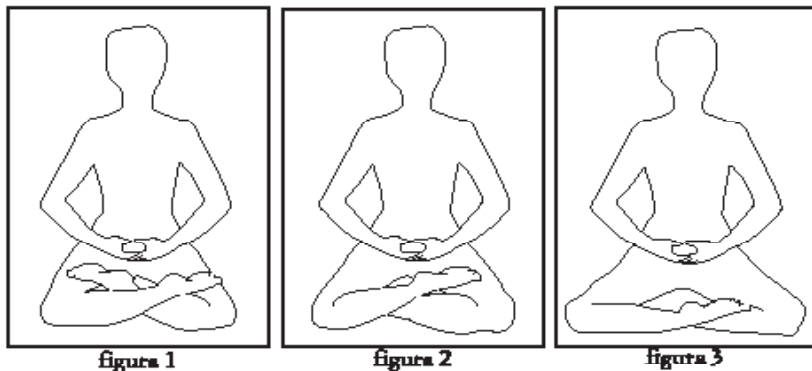


figura 1

figura 2

figura 3

6. LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

1- Tutto è sofferenza.

2- La sofferenza è causata dal desiderio e anche dall'attaccamento a cose e persone, dall'odio e dall'ignoranza, cioè dal non conoscere come funziona la nostra mente.

3- Se si eliminano il desiderio e gli altri "veleni" della mente, si elimina la sofferenza.

4- L'Ottuplice Sentiero è il metodo per porre fine alla sofferenza.

6. THE FOUR NOBLE TRUTHS

1- All is suffering.

2- Suffering is caused by craving and attachment to people and things, by hate and ignorance, that is ignoring the way our mind works.

3- If craving and other "poisons of the mind" are eradicated, suffering is eradicated as well.

4- The Eightfold Path is the way to cease suffering.

L'Ottuplice Sentiero

1. Retta visione è capire che nella vita c'è sofferenza, che la sofferenza è causata soprattutto dal desiderio, che c'è un modo per estinguere la sofferenza. In altre parole, la Retta Visione è capire le Quattro Nobili Verità.

2. Retto modo di pensare è eliminare i pensieri negativi che possono recare danno agli altri o a noi stessi, e riempire invece la nostra mente di pensieri e sentimenti positivi.

3. Retto modo di parlare è parlare in modo amorevole, sincero, privo di violenza, ira, parole sciocche o inutili.

4. Retta azione è astenersi dal danneggiare qualsiasi essere vivente, dal rubare, dal seguire un comportamento sessuale irresponsabile, dal consumare alcool o droghe.

5. Retto modo di vivere è guadagnarsi da vivere con lavori che non danneggino gli altri, come vendere liquori, veleni, armi, droghe.

6. Retto sforzo è usare la nostra volontà e perseveranza per incoraggiare e sostenere i pensieri salutari e positivi e bloccare e superare i pensieri dannosi.

7. Retta consapevolezza significa essere costantemente consci di tutte le attività del corpo, delle sensazioni, delle idee e di tutte le attività della mente, non essere quindi distratti, non compiere alcun gesto né dire parole senza averne valutato le conseguenze.

8. Retta concentrazione è la pratica della meditazione.

L'Ottuplice Sentiero ci fa capire che ci sono diversi modi di fare le cose: in modo inconsapevole e che reca sofferenza a noi stessi e alle altre persone o animali, oppure in modo corretto e benefico per noi stessi e per gli altri.

Così ci sono modi diversi anche a seconda dell'età: ce n'è uno per i bambini piccoli, che ancora non sono in grado di badare a se stessi, uno per i ragazzini delle elementari, che già cominciano a farsi delle domande e a cavarsela da soli; un altro per i ragazzi e gli adolescenti che stanno scoprendo il mondo e infine uno per gli adulti.

Quindi i giovani devono conoscere ciò che serve loro per vivere nel modo adatto alla loro età; non è necessario raccontare loro cose troppo difficili che non sono ancora in grado di capire. Per cui, se qualcosa della storia del Buddha non ti è ancora chiara, non importa! Continua a studiare, a porti domande e a chiedere agli adulti.

The Eightfold Path

1. Right view is understanding that life is suffering, that suffering is caused mainly by craving, and that there is a way to cease suffering. In other words, Right View is the understanding of the Four Noble Truths.

2. Right intention is to eradicate the negative thoughts which could harm ourselves or other people, and to fill our mind with positive thoughts and feelings.

3. Right speech is to talk in a pleasing and sincere way, without violence, anger, foolish or useless words.

4. Right action is to abstain from harming any living being, from stealing, from falling into an irresponsible sexual behaviour, from drinking alcohol and assuming drugs.

5. Right livelihood is to earn one's living without causing any harm to others, like selling alcohol, poisons, weapons, drugs.

6. Right effort is to use our will and perseverance to promote and to support positive and healthy thoughts, and to block and overcome harmful thoughts.

7. Right mindfulness means to be constantly aware of the activities of the body, of the perceptions, of the ideas and of all the activities of the mind, that is not to be absent-minded, and not to act or speak without having evaluated the consequences.

8. Right concentration is practising meditation.

The Eightfold Path brings us to understand that there are different ways of doing things: in an unconscious way, causing suffering to ourselves and to other people or animals; or in a correct way, so bringing benefit upon ourselves and others.

There are different ways too, according to the different ages of people: there is one for little children, who are not able to look after themselves yet; one for children attending primary school, who are already asking questions and can shift for themselves; another way for older children and adolescents who are discovering the world; and finally one for adults. Consequently, young people should get to know what is useful for them if they are to live according to their age. It is not necessary therefore to tell them difficult things which they are unable to understand. So, if there is anything in the story of Buddha which is not clear to you, it does not matter! Go on studying, reflecting and putting your questions to adults.



Gli insegnamenti del Buddha ti possono davvero portare pace e gioia,
se provi a seguirli.

Perché non chiedi altre informazioni e insegnamenti
a un centro buddista qualificato?

In Italia puoi rivolgerti all'UBI, Unione Buddhista Italiana:
<http://www.buddhismo.it/centri.asp>

The teachings of the Buddha can really bring you peace and joy,
if you try to follow them.

Why don't you ask for information and instruction
from a qualified Buddhist centre?

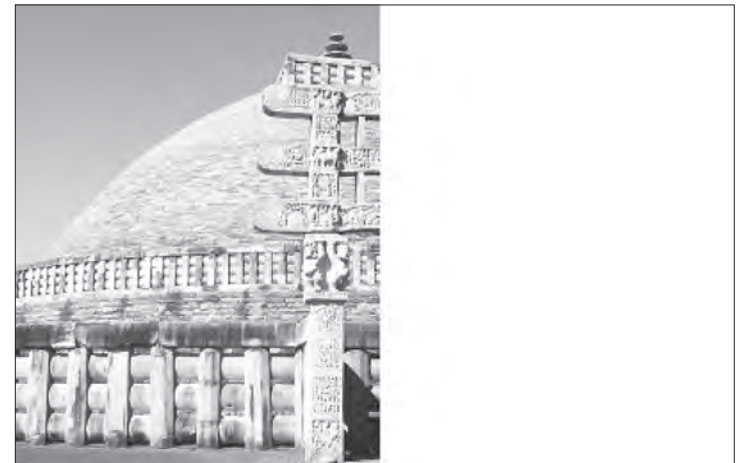
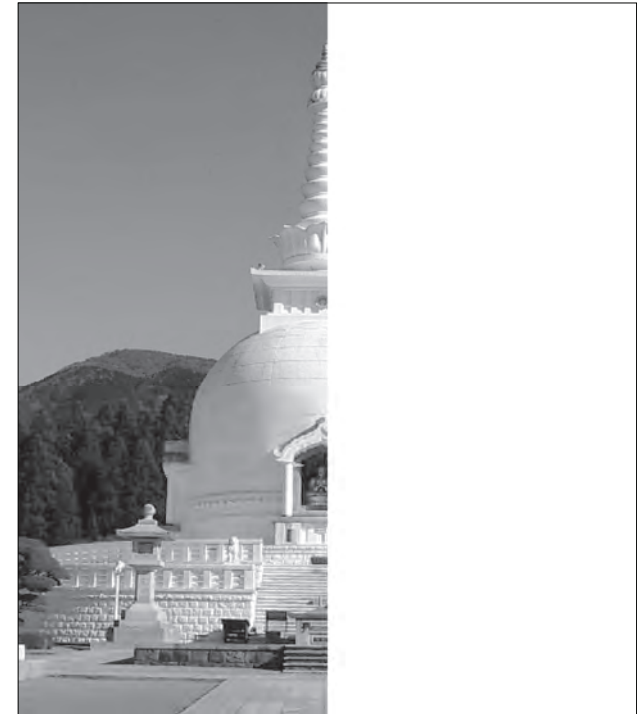
Che il Buddha aiuti tutti i bambini a crescere liberi
da ogni tipo di malattia del corpo e della mente;
intelligenti, virtuosi e compassionevoli.

May the Buddha help all children to grow up
without illness of the body and the mind;
clever, virtuous and compassionate.

Completa lo stupa / Complete the stupa

Durante la storia abbiamo parlato degli stupa, prova a completare le immagini disegnando l'altra metà

In this story we have mentioned the stupas, draw the missing half of the picture (to mirror the half that is shown).



Il crucipuzzle

Trova le seguenti parole che riguardano la vita del Buddha. Ricorda che possono essere scritte in verticale, orizzontale o diagonale in qualunque direzione!

BUDDHA	
BASTONE	
CHANDA	
CIGNO	
CIOTOLA	
GIOIELLO	
ILLUMINAZIONE	
LUMBINI	
MAGGIO	
MALATO	
MARA	
MAYA	
MEDITAZIONE	
MONACO	
MORTO	
MUDRA	
NIRVANA	
OTTO	
PRAJAPATI	
QUATTRO	
SAKYA	
SANGHA	
SARNATH	
SENTIERO	
SUDDHODANA	
STUPA	
TRE	
U.B.I.	
VECCHIO	
WESAK	
YOGI	

O	B	O	S	Z	U	L	M	M	J	O	D	I	B	T	A
N	P	P	E	V	B	L	L	O	O	Q	T	M	H	R	P
G	O	R	V	E	I	N	N	I	N	R	N	T	F	E	U
I	P	A	K	C	S	A	N	G	H	A	T	R	O	C	T
C	G	J	S	C	I	O	T	O	L	A	C	O	C	E	S
U	E	A	J	H	S	H	A	R	D	U	M	O	H	P	E
C	N	P	O	I	R	U	S	A	K	Y	A	D	A	O	N
G	O	A	R	O	U	A	D	G	H	M	H	K	N	L	T
L	I	T	T	V	O	H	H	D	A	Y	A	M	D	L	I
F	Z	I	T	U	A	D	C	M	H	F	O	N	A	E	E
D	A	B	A	I	R	D	K	M	O	O	H	G	A	I	R
O	T	A	U	S	A	U	R	K	A	N	D	S	I	O	O
I	I	S	Q	N	M	B	F	F	M	L	A	A	X	I	H
G	D	T	N	I	B	M	U	L	T	H	A	C	N	G	C
G	E	O	D	F	S	A	R	N	A	T	H	T	O	A	V
A	M	N	I	L	L	U	M	I	N	A	Z	I	O	N	E
M	B	E	W	E	S	A	K	A	N	A	V	R	I	N	U

The wordpuzzle

Find the listed hidden words related to the life of the Buddha. Remember that words may be placed horizontally, vertically or diagonally, in any direction.

ASCETISM	T	I	M	D	A	N	A	V	R	I	N	J	D
DEERPARK	N	O	R	V	H	M	S	I	T	E	C	S	A
DHARMA	E	O	M	C	T	A	L	T	T	V	R	M	O
EIGHTFOLD	M	L	E	B	N	H	R	U	U	L	A	I	M
ELEPHANT	N	E	D	Q	A	E	P	M	J	P	J	N	Q
ENLIGHTENMENT	E	E	I	D	H	A	R	L	A	Q	A	D	M
EVIL	T	H	T	E	P	T	R	U	T	H	S	E	O
JEWELS	H	W	A	E	E	N	E	E	T	V	T	O	N
LOTUS	G	V	T	R	L	E	N	B	L	I	V	E	K
MEDITATION	I	J	I	P	E	A	L	J	E	W	E	L	S
MIND	L	C	O	A	S	M	L	O	T	U	S	K	H
MONK	N	Q	N	R	K	L	P	A	T	H	A	L	K
NIRVANA	E	G	S	K	E	I	G	H	T	F	O	L	D
PATH													
RAJA													
STUPA													
TRUTHS													
WHEEL													

Unisci le parole / Match the words

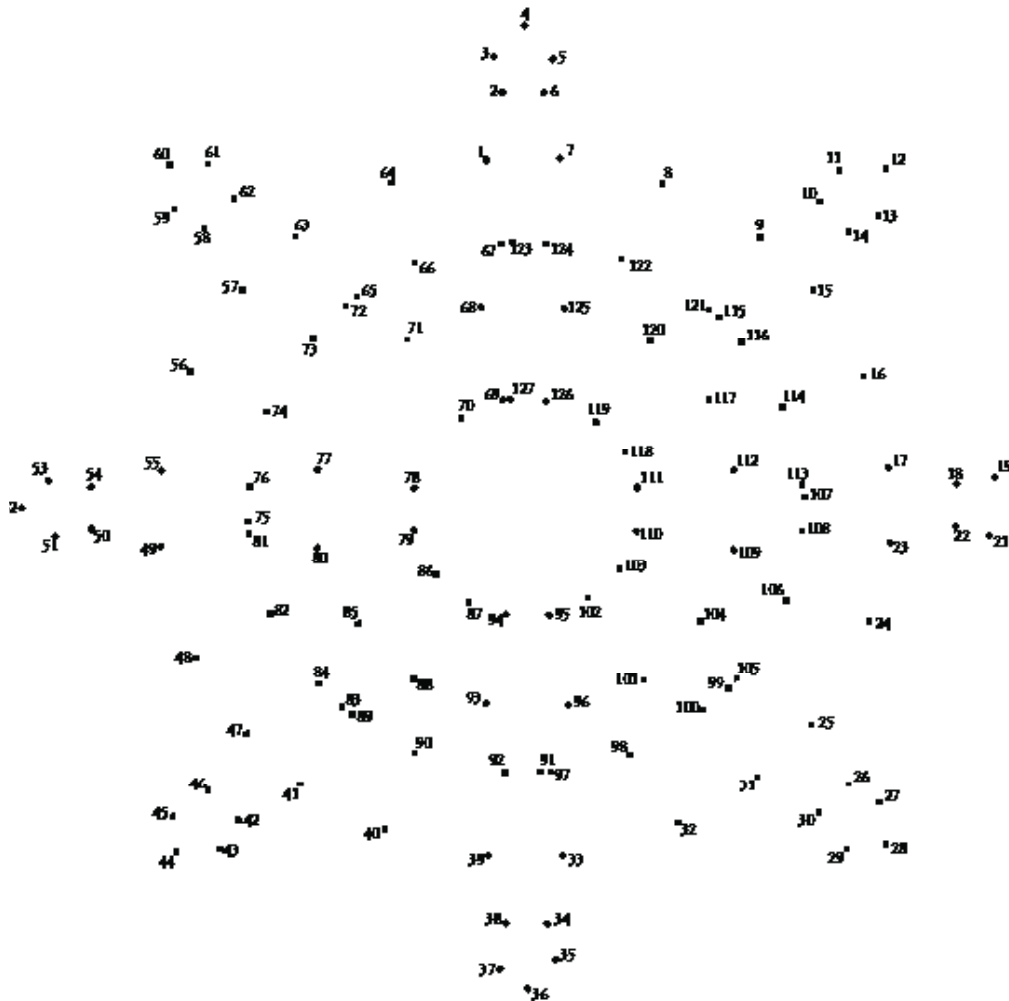
Unisci le parole che trovi nella colonna a sinistra con quelle inglesi nella colonna a destra e impara l'inglese divertendoti con le parole del Dharma.

Match each of the Italian words in the left-hand column with the English words in the right column. Enjoy yourself while learning English.

ELEFANTE BIANCO	MEDITATION
ILLUMINAZIONE	FULL MOON
QUATTRO NOBILI VERITÀ	SWAN
MALATTIA	DHARMA WHEEL
ALBERO BODHI	WHITE ELEPHANT
PASTORELLA	FOUR NOBLE TRUTHS
MORTE	YOUNG SHEPHERDNESS
MONACO	ENLIGHTENMENT
MEDITAZIONE	BODHI THREE
CIGNO	MONK
PLENILUNIO	DEATH
RUOTA DEL DHARMA	ILLNESS

Unisci puntini / Connet the dots

Che figura uscirà unendo tutti puntini dal numero 1 al numero 127?
Join the dots from 1 to 127 and discover the picture.



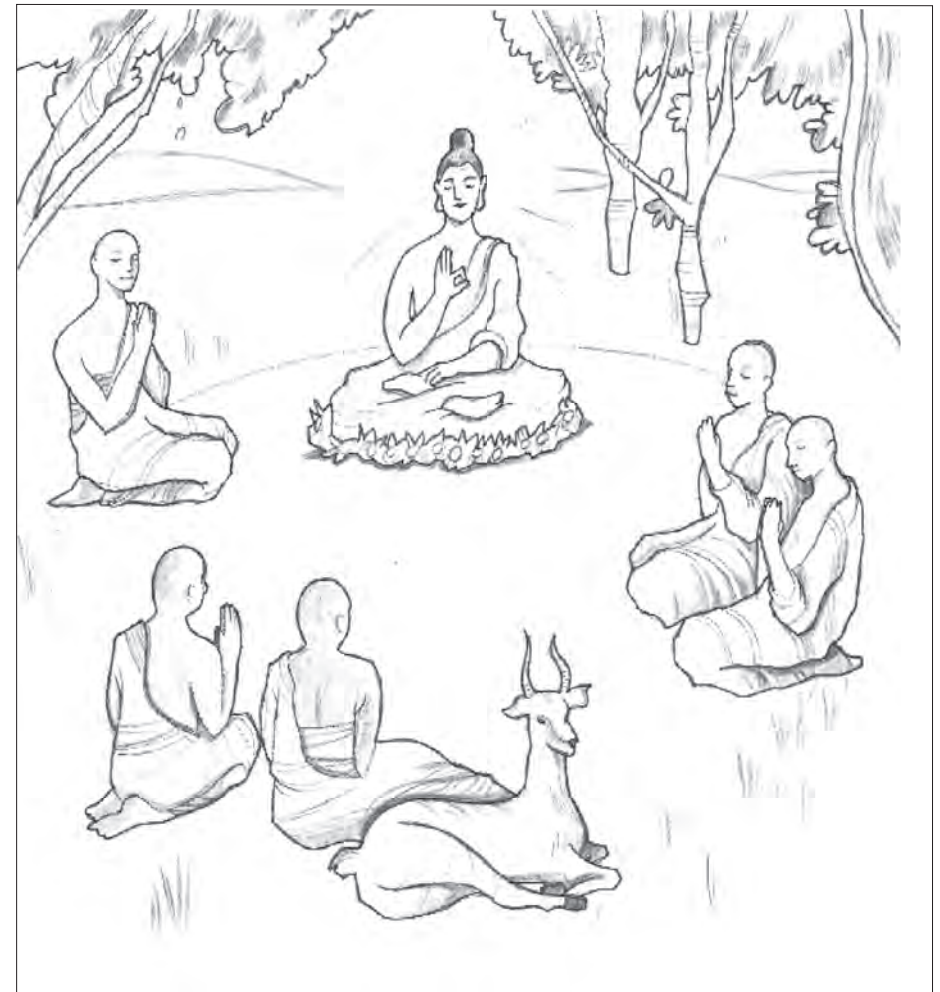
La Ruota del Dharma, vedi pagina 26, con otto raggi, rappresenta l'Ottuplice Sentiero che porta alla liberazione e l'insegnamento buddista nella sua globalità; ci ricorda che il Dharma abbraccia tutte le cose, non ha né inizio né fine.

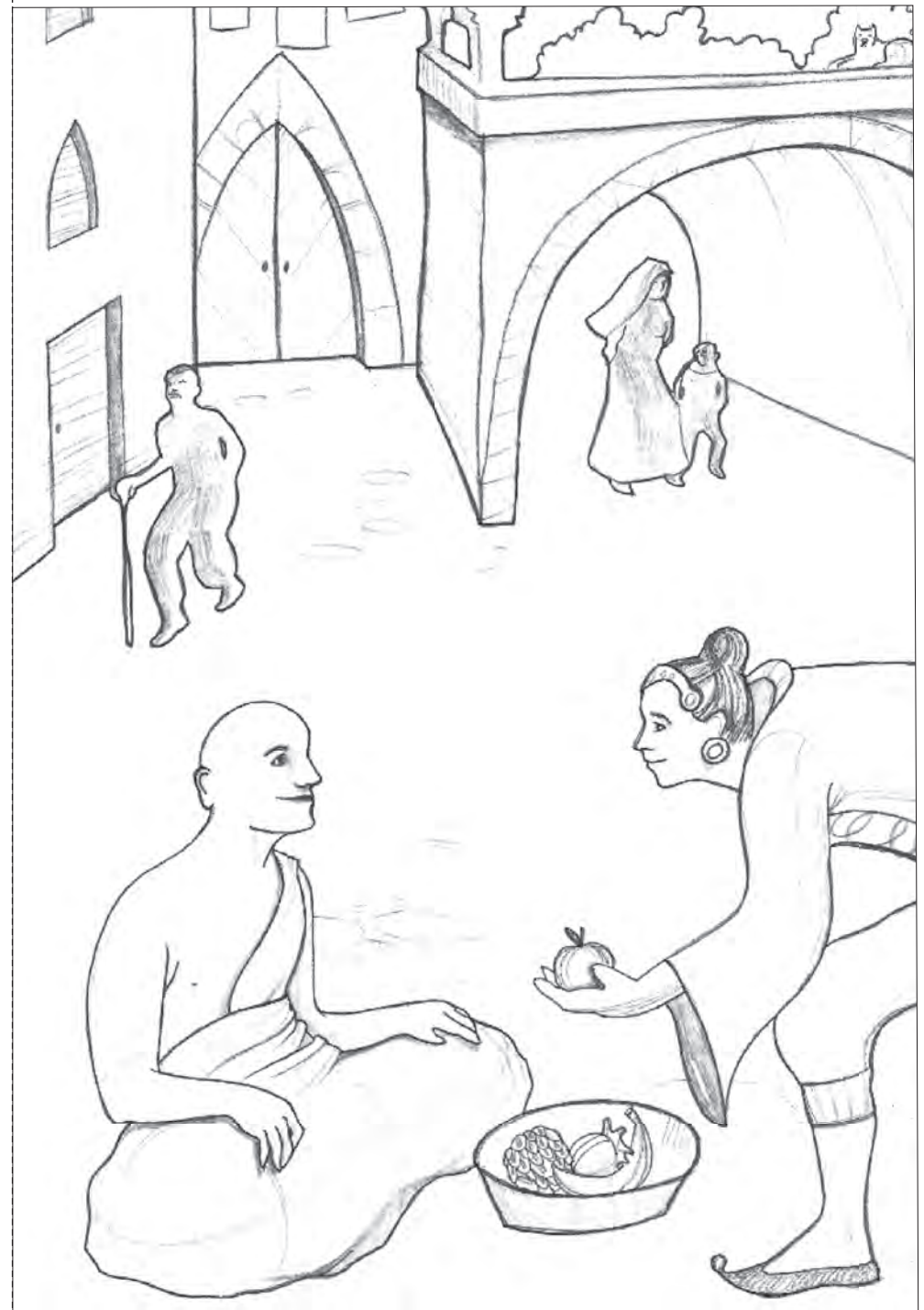
The Wheel of Dharma, see page 26. The 8 spokes represent the Noble Eightfold Path, leading to Enlightenment, and the entire body of buddhist teachings. It reminds us that Dharma embraces all things, it has no beginning or ending.

Indovina e colora / Colouring

Mentre colori i disegni, prova a ricordarti a quale momento della storia si riferiscono.

Colour the drawings. Which parts of the story they refer to?







Il puzzle / The puzzle

Taglia la pagina, incollala su cartoncino, ritaglia i vari pezzi del disegno, poi mescolali e divertiti a riunirli come un puzzle.

Cut out the drawing and glue it on a cardboard, then cut out the puzzle pieces, mix them up and start your puzzle!

