

Il testo fornisce un primo ma esauriente approccio storico e dottrinale al Buddhismo o meglio ai Buddismi, perché l'insegnamento del Buddha si è integrato con diverse realtà storiche, culturali e spirituali di alcuni paesi (India, Cina, Tibet, Giappone ...). Infatti la grandezza di questa via spirituale è la sua capacità di adattarsi, la sua flessibilità, la mancanza di dogmi, il proporre molti e diversi "sentieri" che si adattino a ciascuna persona. Oggi sta nascendo un Buddhismo occidentale, che dovrebbe essere considerato una pratica di vita.

Il libro è strutturato per grandi temi e procede secondo una linea storica che analizza sinteticamente i fondamenti del Buddhismo e le sue diverse tradizioni e scuole.



ANGELA CROSTA, psicologa, biologa, già insegnante di scuola secondaria, da molti anni studia il Buddhismo nelle sue diverse tradizioni e pratica la meditazione. È coautrice del testo bilingue per ragazzi: *La vita del Buddha* (*The Life of the Buddha*), Rivoli, Torino, 2011.

€ 12,00



ANGELA CROSTA

I sentieri del Buddha

Per avvicinarsi agli insegnamenti
e alle tradizioni del Dharma



LIBRERIA EDITRICE PSICHE

ANGELA CROSTA

I sentieri del Buddha

Per avvicinarsi agli insegnamenti
e alle tradizioni del Dharma



LIBRERIA EDITRICE PSICHE

*L'autrice ringrazia
Gianpaolo Fiorentini per i preziosi consigli,
Nazarena Fazzari e Carla Bruatto per la rilettura del testo*

Immagine di copertina opera dell'Autrice

LIBRERIA EDITRICE PSICHE
Proprietà letteraria riservata

Copyright © 2013 Libreria Editrice Psiche – Torino
via Madama Cristina 70 - Tel. +39 011 650.70.58

www.psiche.info
e-mail: libreria_psiche@infinito.it
ISBN-978-88-96093-.....

INDICE

INTRODUZIONE.....	pag. 9
I - LA VITA DEL BUDDHA	15
La ricerca	16
L'ascesi	16
L'illuminazione	17
La decisione di insegnare il Dharma	18
40 anni di insegnamenti	19
Il Parinirvāna.....	20
I diversi appellativi del Buddha.....	21
Dove si svolse la vita del Buddha.....	22
Le lingue del Dharma.....	23
Le comunità monastiche.....	25
I laici nel buddhismo.....	28
Le donne nel buddhismo antico.....	29
II - GLI INSEGNAMENTI DEL BUDDHISMO ANTI- CO.....	30
Le quattro nobili verità	30
1 La Prima Nobile Verità: la sofferenza.....	30
2 La Seconda Nobile Verità: l'origine della sofferenza.....	31
3 La Terza Nobile Verità: la fine della sofferenza.....	32
4 La Quarta Nobile Verità: il sentiero che conduce alla fine della sofferenza: <i>IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO</i>	32
La Via mediana	36
I fenomeni	36
L'impermanenza	38
I cinque aggregati.....	38
L'interdipendenza	39
I 12 anelli.....	40

Il karma.....	41
Non-sé, non-io, <i>anatta</i>	43
Il samsāra	45
La ruota del divenire.....	47
Il Dharma è pragmatico, si basa sull'esperienza diretta e personale	50
L'importanza della motivazione.....	52
III - IL PRIMO DIFFONDERSI DEL DHARMA	53
I Concili.....	53
Diffusione geografica sino al VII secolo.....	54
I veicoli.....	56
IV - EVOLUZIONE DEL BUDDHISMO ANTICO: IL MAHĀYĀNA	57
Hīnayāna e Mahāyāna.....	58
Hīnayāna e Theravāda.....	59
Le scuole Mahāyāna.....	59
Il cammino del bodhisattva	59
Bodhicitta	60
Le pāramitā	61
I tre giri della ruota del Dharma.....	63
La vacuità.....	64
Ulteriore evoluzione del Buddhismo: altri Buddha.....	66
Vajrayāna o Tantrayāna.....	67
Laici e donne nel Vajrayāna.....	68
Le cinque famiglie di Buddha.....	71
Prima e dopo l'illuminazione - Jataka	73
I Kāya o i "corpi" del Buddha.....	74
Le Terre Pure.....	75
Natura-di-Buddha.....	76
Le scuole filosofiche buddhiste.....	77

Classificazione delle scuole buddhiste (<i>schema</i>).	78
Le scuole del buddhismo tibetano.....	79
Buddhismo cinese.....	80
Buddhismo giapponese.....	81
Chan – Zen.....	83
La diffusione del Dharma in Occidente.....	87
V- I TESTI DEI CANONI BUDDHISTI	90
Il Canone pāli.....	90
I sūtra	91
Canone cinese	92
Canone tibetano.....	92
I Tantra.....	94
VI - LA PRATICA	97
La meditazione	97
I vari tipi di meditazione.....	98
La mālā.....	99
Le offerte.....	100
Il mandala	102
VII -ICONOGRAFIA BUDDHISTA	104
I mudrā.....	104
La figura di Buddha Śākyamuni	106
Altri buddha e bodhisattva.....	107
Simboli buddhisti.....	110
Monumenti e templi - Stūpa.....	112
Pagoda.....	115
Chörten	117
Feste buddhiste.....	118
CONCLUSIONE.....	120
BIBLIOGRAFIA.....	121

Non compiere alcuna specie di male,
darsi alle buone azioni,
purificarsi la mente, questo è l'insegnamento del Buddha.

Da *Dhammapada* v. 183

In *Aforismi e discorsi del Buddha*, Tea, Milano 1988

INTRODUZIONE

Perché questo libro?

Questo testo nasce dalla richiesta di amici e conoscenti che mi chiedono se sono buddhista, oppure mi dicono che hanno tentato di leggere dei libri, ma erano troppo complicati o lunghi e comunque ne hanno capito poco; oppure si stupiscono che nel buddhismo ci siano così tante tradizioni e si confondono tra Mahāyāna, Tantra, Theravada, Zen, vacuità e rinascite; oppure ancora hanno guardato dei libri con tante belle illustrazioni che però li hanno lasciati perplessi...

Il tentativo – diranno i lettori quanto riuscito – è stato di scrivere un **testo breve che fornisca un primo approccio storico-dottrinale al buddhismo**. La lettura non richiede conoscenze preliminari e ogni parola tecnica viene spiegata. I concetti più complessi sono esposti per gradi progressivi. Schematizzare alcuni concetti profondi della filosofia buddhista non è facile e spero che la sintesi non abbia pregiudicato la chiarezza. Ogni scrittore si esprime secondo i suoi studi e la sua esperienza; altre persone, con vissuti differenti, potrebbero non condividere alcune affermazioni, ma ciò è nel normale ordine delle cose, soprattutto nel Buddhismo in cui non c'è alcun dogma.

Questo scritto vuol essere uno stimolo iniziale ad approfondire, anche sui testi indicati nella bibliografia e, **se si vuole, a praticare** con maestri qualificati, perché la sola teoria è sterile ed inutile: **il buddhismo è essenzialmente prassi ed esperienza**. Per rendere la lettura più agevole, essendo un libro propedeutico, ho evitato le citazioni dei testi canonici - troppo complessi per chi si accosta al Buddhismo senza preliminari studi storici, letterari e filosofici - e ho utilizzato per lo più parafrasi o riassunti.

Buddhismo o Buddhismi?

Per semplicità continuo a parlare di “Buddhismo”, termine inventato in Europa nell’Ottocento, **mentre in Oriente si parla di “Buddha-dharma” cioè l’insegnamento del Buddha o “Buddhayāna” cioè la via/sentiero del Buddha.**

L’occidentale che si avvicina al Buddhismo si può trovare in difficoltà sia quando cerca di entrare in una certa dimensione filosofica che è assai differente dalla nostra cultura di origini ebraico-cristiane, sia quando approfondisce per cercare di capire e soprattutto di mettere in pratica alcuni insegnamenti, perché può rilevare contraddizioni (che in realtà sono solo apparenti). Così l’insegnamento del Buddha appare formato da mondi differenti, da tradizioni, insegnamenti e pratiche diverse, tanto che recentemente molti studiosi hanno iniziato ad usare il plurale e a parlare di “**buddhismi**”. L’insegnamento del Buddha in 2500 anni ha subito una evoluzione perché si è integrato con diverse realtà storiche, culturali e spirituali di alcuni paesi (come India, Cina, Tibet e Giappone), ma, secondo molti studiosi e praticanti, **la grandezza di questa via spirituale è proprio la sua capacità di adattarsi ai tempi e ai luoghi** e di parlare al cuore delle persone, tanti secoli fa come a nostri giorni, in Asia o in Europa e America. Infatti oggi sta nascendo un “buddhismo occidentale” e nei prossimi decenni ne vedremo i frutti. In passato si è anche dibattuto sull’esistenza fisica del Buddha, a causa dalla commistione di storia e agiografia che si rileva nelle opere buddhiste. Gli studi moderni ammettono la possibile storicità della sua figura, pur con qualche divergenza nella datazione. Al di là delle dispute degli storici e dei letterati, il Buddha può anche essere considerato un archetipo di saggezza e compassione e della nostra natura più profonda.

Il Buddhismo è una religione?

Si è dibattuto a lungo sulla definizione dell'insegnamento del Buddha che non si lascia facilmente etichettare perché è molte cose insieme: una psicologia, una fenomenologia, una serie di tecniche, una religione senza un dio...

L'opinione più diffusa è che sia **una pratica interiore e uno stile di vita.**

L'Intesa, firmata dallo Stato Italiano con L'Unione Buddhista Italiana a fine 2012, riconosce la libertà di professare l'insegnamento del Buddha, assimilandolo alle altre religioni, ma, in realtà, per come è oggi frequentemente proposto in Occidente, non dovrebbe essere a rigore considerato una religione, ma una prassi e un modo di vivere. Molte persone praticano pur rimanendo nelle loro tradizioni cristiane: ovviamente occorre conoscerne bene le basi filosofiche e storiche e adeguarlo al proprio vissuto.

L'insegnamento del Buddha è caratterizzato proprio dalla flessibilità, adattabilità, dalla mancanza di rigidità e di principi di fede, dalla possibilità di proporre molte e diverse "vie" che si adattino a ciascuna persona.

Deve essere sottolineato che nel buddismo non esiste alcuna autorità centrale: ogni tradizione ha un maestro che segue il suo lignaggio, o linea ininterrotta di trasmissione degli insegnamenti da insegnante ad allievo, che dal Buddha arriva fino a oggi; ma con una grande libertà per l'assenza di regole dogmatiche.

Il Buddha non salva nessuno, ma indica la via, il percorso che ognuno deve compiere per arrivare all'illuminazione.

La parola sanscrita *Dharma* ha diversi significati, ma

vorrei ricordare che la sua radice *dhri* significa “reggere, sostenere”, (si trova ancora nell’italiano: trono); quindi il Buddhadharma è ciò che sostiene la pratica e, se si vuole, anche il proprio percorso di vita.

Per comprendere appieno la ricchezza dell’insegnamento del Buddha, oltre alla riflessione personale, è bene affidarsi all’ascolto di insegnamenti da parte di persone che abbiano approfondito l’argomento. La comprensione concettuale e le indicazioni date devono però essere assoggettate alla pratica meditativa individuale che si estende nel non-concettuale.

Nel *Mahā parinibbāna sutta* II, 26 il Buddha, poco prima della morte, dice ai suoi discepoli (traduzione di Eugenio Frola): «[...]dimorate in voi stessi isolati, in voi rifugiati; in null'altro rifugiati, nella Dottrina (Dharma) isolati, nella Dottrina rifugiati, in null'altro rifugiati». Altre traduzioni: «siate delle isole per voi stessi, dei rifugi per voi stessi...» L'immagine poetica fa capire che essere isola o rifugio (il termine pāli *dīpa* ha questo doppio significato) per se stessi non significa chiusura o emarginazione, ma che, **per ottenere il risveglio, l'illuminazione, è indispensabile compiere un lavoro personale e individuale, una ricerca all'interno di se stessi.**

Alcune persone cercano nel Dharma la risposta a domande esistenziali. Il buddhismo però va oltre: chi riesce a levarsi un po’ di emozioni negative e a districarsi dal groviglio dei concetti e delle parole è in grado di percepire uno sprazzo di comprensione della vera natura, come un soffio di vento solleva per un istante la nebbia e allora si riesce a vedere il paesaggio. In termini buddhisti, si tratta di comprendere che tutti i concetti sono solo denominazioni e pensieri: è inutile porsi domande di filosofia astratta che non possono avere una risposta certa e che potrebbero anche rivelarsi prive di senso.

Trascorrere la vita senza fare il male e facendo il bene – cioè quello che è meglio per se stessi e per gli altri – non esige dogmi o comandamenti, ma richiede l'essere attenti e presenti; il restare nella realtà così com'è e nelle cose umili che si stanno facendo; il vivere con pienezza il “qui e ora” senza che la mente sia preda dei rimpianti (il passato non c'è più) o dei sogni (il futuro non esiste ancora). Fare ciò non significa eliminare la progettualità o il ricordo, ma utilizzarli senza attaccamenti per migliorare il proprio presente. Significa veramente “risvegliarsi” seguendo l'insegnamento del Buddha. Infatti, **Buddha significa “illuminato” o meglio “risvegliato”, dalla radice sanscrita *budh* che indica lo svegliarsi da un sogno e il riprendersi da uno svenimento.**

La struttura del testo

Il libro procede secondo una linea storica presentando, in estrema sintesi, la vita del Buddha e alcuni concetti fondamentali del suo insegnamento che sono contenuti nei testi del Buddhismo antico o delle origini detti Canone pāli.

Viene poi spiegata l'evoluzione del Buddhadharma nel corso dei secoli e la sua suddivisione in molti e diversi “sentieri”. Sono chiariti alcuni principi base della tradizione Mahāyāna e delle sue principali scuole.

Segue qualche cenno sulle caratteristiche generali dell'immenso *corpus* dei testi buddhisti e sulle lingue usate; sulla ricca iconografia e arte e su alcune pratiche. Il contenuto è strutturato per argomenti, le cui sezioni o temi generali, sono indicate nell'intestazione, in alto; ciò ne permette una fruizione non solo sequenziale, ma anche a rete e per specifici temi.

Pronuncia dei vocaboli sanscriti, pāli e tibetani

I vocaboli **sanscriti e pāli** sono stati scritti secondo la trascrizione abituale usando gli opportuni segni diacritici.

- Il trattino posto sopra ad alcune vocali ne indica la forma lunga (es. pāli)

- Il puntino posto sotto *r* e *l* rende il suono simile a: *ri* e *li* ma si dà maggiore enfasi alla consonante piuttosto che alla *i* (è il caso del termine *amṛt* (nettare) che si legge: *amr(i)ta*

- La *c* è sempre dolce, come *ci* (*ciao*); quindi *cakra* e *Candrakirti* vanno pronunciati: “*ciakra*” e “*Ciandrakirti*” [l’uso inglese di aggiungere una “*h*” è un espediente di pronuncia per rendere questo suono].

- La *j* si pronuncia come la “*g*” di *gelato*

- La *y* è una *i*

- La lettera *ś* e la *s* con un puntino sotto vanno pronunciate come una *sc*: *Śākya* si legge: “*Sciakya*”

- Il gruppo *jñ* si pronuncia: *gni*, come: *ogni*. La *ñ* ha un suono molto nasale simile a una *gn*

I vocaboli **tibetani** sono scritti con la traslitterazione Wylie e l’indicazione della pronuncia italiana.

*Possa questo piccolo libro
essere di beneficio a tutti gli esseri e aiutarli a
comprendere meglio l’insegnamento dell’Illuminato,
nonostante gli errori che l’autore potrebbe aver
commesso.*

I

LA VITA DEL BUDDHA

Quando si parla del Buddha ci si riferisce sia a un personaggio storico, sia ad una sfera mitico-simbolica, a una dimensione non più terrena e umana, che assumerà notevole importanza alcuni secoli dopo la sua esistenza fisica, con lo svilupparsi della corrente detta Mahāyāna, di cui parleremo in seguito.

Ora iniziamo dai dati biografici.

Colui che poi verrà chiamato il Buddha, visse tra il 600 e il 500 a.C. Nacque alle pendici dell'Himalaya e gli fu posto un nome benaugurante: **Siddhārtha** che significa “colui che ha il potere di raggiungere il suo scopo”.

L'altro nome con cui viene citato nei testi è Gautama (in pāli **Siddhattha Gotama**) che è il nome del *clan* (in sanscrito *gotra*) o gruppo di famiglie appartenenti ad una tribù (*janapada*, la stessa radice del latino *gens*) che si autodenominava Śākya.

Suo padre Śuddhodana, il cui nome significa “che dona la purezza”, era il rāja, cioè il governante aristocratico, di una piccola nazione tra le numerose in cui era politicamente divisa l'India del nord.

La madre, di nome Māyā (o Mahāmāyā o Māyādevī cioè Grande Māyā o Divina Māyā), era di grande bellezza e morì a soli sette giorni dal parto. Se passiamo all'area del mito o del simbolo, esso fornisce una interessante chiave di lettura: il nome māyā significa illusione e l'illusione muore o scompare, quando nasce la luce della saggezza.

Il principe si sposò, come era tradizione, in giovane età, con la cugina Yaśodharā detta anche Gopā, con la quale, anni dopo, ebbe l'unico figlio Rāhula.

La ricerca

Allevato in mezzo alle comodità e al lusso principesco e fatto partecipare alla vita di corte in qualità di erede al trono, era tenuto all'oscuro della realtà che si presentava fuori della reggia. Secondo la tradizione, all'età di 29 anni, uscì dal palazzo reale paterno per vedere come fosse il mondo circostante e ne conobbe la sofferenza.

Incontrando un **vecchio**, un **malato** e un **morto** (i cosiddetti “**tre incontri**”) comprese che il dolore accomuna tutta l'umanità e che le ricchezze, il potere, l'eroismo e tutto quanto gli avevano insegnato a corte erano valori effimeri e caduchi. Poco dopo essersi imbattuto in un **asceta** mendicante (quarto incontro) calmo e sereno, decise di rinunciare alla famiglia, alla ricchezza, alla gloria e al potere per cercare la liberazione della propria mente da concetti e pensieri erronei che portano alla sofferenza. Fece voto di povertà e intraprese un lungo e tormentato percorso alla ricerca del perché tutti dobbiamo essere soggetti alla sofferenza e se vi sia un modo per superarla.

Per la mentalità occidentale l'abbandonare la famiglia e un figlio piccolo potrebbe risultare un atto poco comprensibile, se non negativo, ma occorre considerare la prospettiva di Siddhārtha che lascia tutto non per motivi egoistici, ma per cercare, altruisticamente, un bene collettivo più grande a favore di tutta l'umanità.

L'ascesi

Dopo aver vagato per alcuni anni nella regione di Rājagṛha, soggiornando presso due famosi maestri, Siddhartha si stabilì in un piccolo villaggio a pochi chilometri dall'odierna Bodh Gaya. Qui trascorse diversi anni nel più rigido ascetismo