

## Buddhismo: alcune brevi note

Siddhartha Gautama è vissuto nel VI sec. a.C. Ebbe un'infanzia privilegiata, perché suo padre era un uomo molto influente. Al padre era stato predetto che il figlio sarebbe divenuto o un dominatore del mondo o un saggio che al mondo avrebbe rinunciato, se il giovane avesse sperimentato le privazioni e le sofferenze della vita. Per questo il padre fece in modo che il giovane non venisse a contatto con il crudo mondo fuori delle mura del palazzo, procurandogli invece una serie di divertimenti e piaceri. Siddhartha, così, si sposò ed ebbe un figlio.

Poi però, verso i trent'anni, uscì dal palazzo e fece quattro incontri che sconvolsero la sua vita: un malato, un vecchio, un morto e un asceta. Capì così che il dolore era il bagaglio comune a tutta l'umanità: nessuno poteva evitarlo.

Lasciò allora il palazzo di suo padre e la famiglia, partendo alla ricerca di una via spirituale che gli permettesse di sfuggire alla sofferenza. Dopo aver vagato per cinque anni nelle foreste dedicandosi ad estreme pratiche ascetiche si sedette ai piedi di un fico sacro ed entrò in stato meditativo profondo. Così raggiunse il Risveglio (Buddha significa appunto colui che si è svegliato, che è stato illuminato): una piena comprensione della natura delle cose e uno stato di liberazione interiore. Quindi, trovati cinque suoi vecchi compagni asceti, consegnò loro un lungo insegnamento, il "Discorso della messa in movimento della ruota del dharma".

La dottrina del Buddha si riassume in quattro lapidarie frasi, le Quattro Nobili Verità. Buddha ci dice che la vita è *dhukka*, sofferenza. L'origine della *dhukka* è la sete, nel senso di desiderio e attaccamento. Ma esiste un modo per estinguere questa sete: il Cammino degli Otto Elementi giusti.

- 1) La prima verità si basa sul riconoscimento dell'insoddisfazione. La nascita è sofferenza, e così la vecchiaia, la morte, essere uniti a ciò che non si ama, essere separati da ciò che si ama, non sapere ciò che si desidera, e i cinque aggregati dell'attaccamento. Insomma, la sofferenza è ovunque, e dobbiamo riconoscere che non possiamo piegare il mondo ai nostri desideri, al nostro volere. Questa lucida constatazione è il primo passo sulla Via.
- 2) La seconda verità non è che una diagnosi sulla causa della sofferenza: è il desiderio di piaceri sensuali, la sete (compresa quella di esistere), l'avidità, l'attaccamento, che incatena l'essere al *samsara*, il circolo incessante di morti e rinascite. Togliersi la vita non è un rimedio: per prima cosa un simile desiderio presuppone che l'uomo abbia un'anima da annientare, e per il Buddha non è così; e in secondo luogo in tal modo si rientrerebbe nel ciclo eterno del *samsara*, senza aver dunque trovato una soluzione.
- 3) La terza verità afferma che la guarigione è possibile: l'uomo ha la possibilità di rinunciare alla tirannia del desiderio/attaccamento.
- 4) La quarta verità ci dà il rimedio: il Cammino Ottuplo, che alla fine condurrà allo stato di felicità assoluta legato all'estinzione del desiderio e alla conoscenza completa della vera natura di tutte le cose, ossia al *nirvana*. Le otto componenti del cammino sono: la comprensione giusta, il pensiero giusto (dunque, comprendere e conoscere come è fatto il mondo), la parola giusta (astenersi dalla bugia e dal pettegolezzo, parlare secondo verità, in modo amichevole e affettuoso), l'azione giusta (non uccidere creature viventi, non rubare, non avere relazioni sessuali immorali, non mentire e non far uso di droghe), il mezzo giusto per condurre la propria esistenza (la scelta di una professione, ad esempio, non deve andare contro le regole di condotta espresse prima), lo sforzo giusto, l'attenzione giusta e la giusta meditazione (dunque, bisogna sviluppare in se stessi un'attenzione vigile per i fenomeni corporei e mentali, fino ad arrivare alla pratica meditativa). E "giusto" è il "cammino di mezzo". Dice il Buddha: "Un monaco deve evitare due estremi. Quali? Attaccarsi ai piaceri dei sensi, cosa che è bassa, volgare, terrestre, ignobile e genera conseguenze negative, e darsi alle mortificazioni, cosa che è penosa, ignobile e genera conseguenze negative. Evitando questi due estremi, o monaci, il Buddha ha scoperto il Cammino di mezzo, che dà visione, conoscenza e conduce alla pace, alla saggezza, al risveglio e al *nirvana*".

Per accedere alla saggezza ultima un uomo deve comprendere bene cosa è il Sé, che è ciò che produce il *karma* (la legge di causalità di tutte le nostre azioni; il karma non è cieco destino o divina provvidenza, ma è la legge secondo cui ogni evento è concatenato infallibilmente, per cui si raccoglie ciò che si semina) nella ruota del samsara (il ciclo delle vite). Il Buddha definisce il Sé come una combinazione sempre diversa di cinque elementi: il corpo, le sensazioni, le percezioni, la formazione dello spirito (emozioni, pulsioni, volontà) e la coscienza. Mettendo tutto ciò assieme abbiamo l'illusione di una identità stabile (per il Buddha sentiamo di avere un'anima o un io interiore solo per ignoranza; non esiste un nucleo immutabile della personalità); la pratica buddhista mira a farci abbandonare questa illusione, abbandonando così l'ego, per accedere a uno stato di pura conoscenza che sfugga a ogni condizionamento. Il samsara non è dunque una condizione oggettiva della realtà: noi siamo nel samsara a causa della nostra ignoranza. Così, non più mossi dall'ego (e dai desideri che provocano attaccamento; non tutti i desideri sono condannati, infatti, poiché sono incoraggiati il desiderio nobile di migliorarsi, lo slancio verso il bene ecc.), possiamo accedere a una felicità stabile e permanente. Non a caso la parola nirvana significa "spegnimento", ad indicare proprio che vi si arriva spegnendo il desiderio/attaccamento.