



centro astalli

JRS SERVIZIO DEI GESUITI
PER I RIFUGIATI IN ITALIA

**PUBBLICAZIONE A CURA DELLA
FONDAZIONE CENTRO ASTALLI
ONLUS**

Via del Collegio Romano, 1

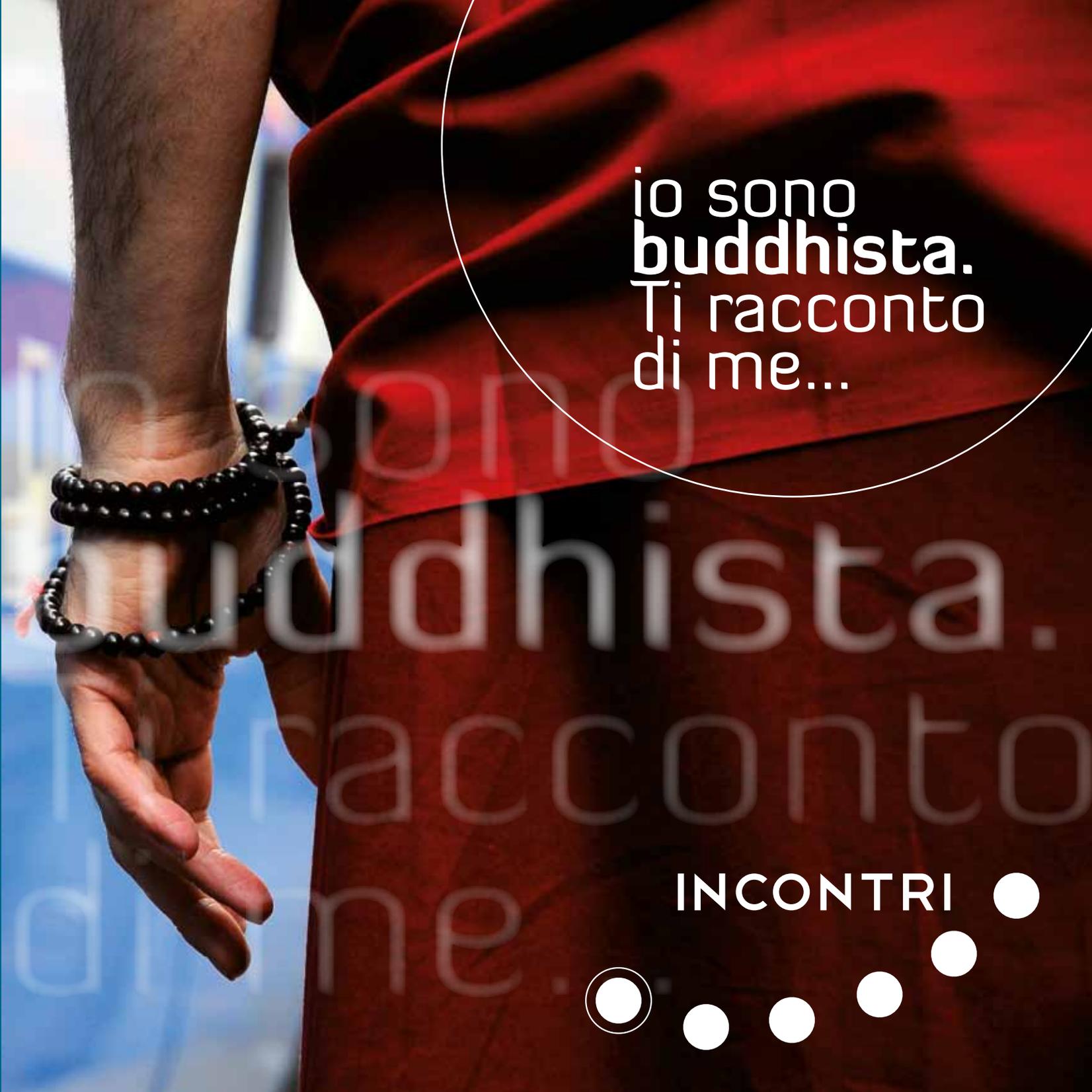
00186 Roma

Tel. 06 69925099

Fax 06 69782898

e-mail: astalli@jrs.net

www.centroastalli.it



io sono
buddhista.
Ti racconto
di me...

INCONTRI ●



io sono
buddhista.
Ti racconto
di me...

ESSERE BUDDHISTA NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA NON È SEMPLICE. MOLTE PERSONE CREDONO CHE QUESTA RELIGIONE SIA QUASI UNA MODA, QUALCOSA IN STILE NEW AGE. INOLTRE IN UNA SOCIETÀ BASATA SUL **CONSUMISMO**, COME SI PUÒ ESERCITARE LA VIRTÙ DELLA MODERAZIONE? SI PUÒ DAVVERO DESIDERARE LA **PACE** IN UN TEMPO DI **GUERRA PERENNE**? UNA DOMANDA CHE MOLTI MI PONGONO È: **COSA DICE IL BUDDHISMO?** È DIFFICILE FAR CAPIRE CHE LA MIA CREDENZA È QUALCOSA CHE VA OLTRE LE PAROLE. ESSERE BUDDHISTA PER ME È **ESSERE IN PACE CON SE STESSI** E CON LA REALTÀ CIRCOSTANTE, CERCARE DI AGIRE NEL MIGLIOR MODO POSSIBILE PER ATTENERSI ALMENO A **UN BUON KARMA**. MI RENDO CONTO CHE È POCO, MA L'ESPERIENZA RIGUARDANTE QUESTA RELIGIONE SI RIDUCE DAVVERO ALL'**ESSENZIALE**, PERCHÉ LE PAROLE NON POSSONO SPIEGARE QUELLO CHE SI PROVA REALMENTE E OGNI TENTATIVO RISCHIA DI DIMINUIRE LA PORTATA ONTOLOGICA DEGLI **INSEGNAMENTI**.

ANDREA, 19 ANNI

☸ Noi, buddhisti in Italia

In Italia esistono almeno 60 centri buddhisti, in gran parte nelle regioni del centro-nord (solo 4 al sud).

Tutte le grandi scuole tradizionali sono presenti: in particolare quella Theravada (Sri Lanka e Sudest asiatico), quella Zen (Giappone) e quella Tibetana, ma comincia ad essere ben rappresentato anche il buddhismo cinese, specialmente in alcune città. Di questi centri, 46 fanno capo all'**Unione Buddhista Italiana** (UBI), nata nel 1985 e riconosciuta dallo Stato.

Il buddhismo in Italia è anche rappresentato dall'Istituto buddhista italiano Soka Gakkai, che si rifà alla tradizione Mahayana. La Soka Gakkai è un'organizzazione laica buddhista che non aderisce all'UBI; fondata nel 1200 dal monaco giapponese Nichiren Daishonin, oggi conta in Italia circa 50mila membri.

In tutto noi buddhisti in Italia siamo circa **220mila** (di cui 100mila praticanti di varie nazionalità, inclusa quella italiana, e circa 120mila buddhisti immigrati e rifugiati, per lo più cinesi e cingalesi). I monaci buddhisti sono una decina di stranieri e una quarantina di italiani, prevalentemente seguaci della tradizione Zen.

☸ I nostri inizi

Secondo i nostri testi, il Buddha sarebbe nato a Kapilavastu, una città al confine fra l'India e il Nepal, probabilmente tra il VI e il V secolo a.C. Appartiene alla casta dei guerrieri e suo padre è il capo di una piccola repubblica aristocratica. Il bambino riceve il nome di Siddhārtha ("colui il cui scopo è raggiunto") e sul suo conto viene espressa una profezia: se continuerà sulle orme del padre, diventerà un grande re, ma se rinuncerà al mondo e seguirà

un cammino religioso, allora diventerà un Buddha, un risvegliato. Il padre, per tutelarlo, lo fa crescere in dimore sontuose circondato di agi, allontanando dalla sua vita ogni immagine di tristezza. Così Siddhārta vive nel lusso all'interno del palazzo reale, protetto da tutti i contatti col mondo esteriore. In quattro occasioni però il principe riesce a lasciare il palazzo con il suo carro e ogni uscita è segnata da un incontro: il primo incontro è con un vecchio, il secondo con un malato e il terzo con un morto. Da questi incontri Siddhārta impara che niente e nessuno può sottrarsi alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. L'ultimo incontro è con un asceta, la cui pace ispira Siddhārta a cercare una via che porti a superare gli aspetti negativi dell'esistenza. A 29 anni lascia la casa del padre e si dedica alla pratica ascetica insieme a cinque compagni.



Durante questa difficile fase, superate molteplici difficoltà, Siddhārta si immerge nella meditazione conclusiva.

Nella prima veglia notturna acquisisce il ricordo delle sue esistenze passate; nella seconda vede il destino di vita, morte e rinascita di tutti gli esseri e la legge che lo governa; nell'ultima, libero da ignoranza e attaccamento, conquista la conoscenza della causa del dolore e di come liberarsene. Ora è il Buddha, il risvegliato. L'illuminazione giunge nella notte di luna piena del mese di Vaiśākha (tra aprile e maggio), una ricorrenza festeggiata da noi buddhisti in tutto il mondo.

Il Buddha è incerto se diffondere o no la sua scoperta, che gli sembra di così difficile comprensione. I primi da cui si reca, e che secondo lui saranno in grado di capire la sua esposizione, sono i suoi vecchi cinque compagni, che egli ritrova nel Parco delle Gazzelle a Sārnāth vicino Benares. Egli annuncia loro di portare con sé la verità che essi non raggiungeranno mai con le pratiche ascetiche e rivolge loro il suo primo sermone. Profondamente toccati dalla sua parola, i cinque discepoli rapidamente conseguono il risveglio (**bodhi**) divenendo così i primi "venerabili". I cinque discepoli formano la prima comunità monastica e si dividono per andare ad insegnare. Il Buddha dedica il resto della sua vita a viaggiare per l'India per predicare, iniziando monaci e istruendo laici.

Muore a Kunshinagar, sulla strada verso la sua città natale.

✿ E la storia continua così

Anche se il Buddhismo è nato in India, si è estinto nel suo Paese d'origine poco dopo l'anno 1000. Si è espanso in varie nazioni dell'Asia, rivestendo un ruolo di particolare importanza in molti Paesi del mondo. Ha sempre interagito con la cultura locale, modificando e adattando la propria dottrina. Fin dalle sue origini, il buddhismo si articolò in varie scuole (18, secondo la tradizione). Attualmente viene convenzionalmente diviso in **tre scuole**

Il Buddha sarebbe nato a Kapilavastu, una città al confine con il Nepal, probabilmente tra il VI e il V secolo a.C.



(o “veicoli”): il *Theravāda*, diffuso principalmente in Laos, Cambogia, Thailandia, Sri Lanka e Birmania; il *Mahāyāna*, diffuso in Nepal, Cina, Giappone, Corea e Tibet; il *Vajrayāna* (o buddhismo tantrico), diffusi più recentemente in Nepal e Tibet.

La corrente più mistica del buddhismo è lo Zen, introdotto in Cina nel VI sec. e arrivato in Giappone nel XII, dove divenne la religione dei samurai.

✿ Le nostre scritture

La dottrina buddhista ci è pervenuta attraverso una immensa produzione letteraria, filosofica e religiosa, redatta in molte lingue diverse. La fonte principale è la raccolta di testi in lingua pali, intitolata **Tre canestri**, perché i libri di ogni collezione, scritti su foglie di palma, potevano essere contenuti in una cesta. Questo canone (libri considerati sacri dalla nostra tradizione) non è il frutto delle sole dottrine predicate dal Buddha, ma la rielaborazione di quelle e di ulteriori teorie.

La prima collezione, detta **Canestro della Disciplina**, raccoglie le regole della comunità monastica e quelle da seguire per una buona vita buddhista. La seconda collezione, a sua volta divisa in vari corpi, si chiama **Canestro dei Discorsi**. Al suo in-

terno si trovano dei testi di grandissima importanza: il *Dhammapada* (o Libro della Legge, che raccoglie 423 detti attribuiti al Buddha) e il *Suttanipāta* (“Insieme di Discorsi”); le *Theragāthā* (“Canti degli Anziani”, cioè dei primi monaci) e le *Therīgāthā* (“Canti delle Anziane”), che ci permettono di penetrare nei sentimenti di coloro che per primi compirono la scelta di vita monastica; gli *Jātaka* (“Racconti delle Nascite”), racconti del folklore buddhista a proposito degli atti memorabili che il futuro Buddha avrebbe compiuto prima della sua nascita. Il nome della terza collezione, detta **Canestro della Dottrina**, si può tradurre letteralmente come “Canestro di ciò che riguarda il Dharma”: “dharma”, nella nostra tradizione, è insieme l’ordine cosmico e le verità rivelate dal Buddha, ovvero il suo insegnamento, la meditazione e i comportamenti in coerenza con esso.

✿ In cosa crediamo

All’interno della nostra religione esistono profonde diversità. Non esiste un’ortodossia buddhista e non vi è mai stato un tentativo di imporre un’uniformità dottrinale. Sin dalle origini nel buddhismo c’è stata una forte tendenza a non illustra-



re la dottrina come una serie di dogmi da accettare o da rifiutare: il valore dell'insegnamento è legato al beneficio spirituale che ciascuno ne trae. Lo stesso Buddha si rivolge ai monaci per ammonirli di non credere ciecamente alle cose che egli afferma, ma di provarle in prima persona per verificarle e quindi di parlare solo di ciò che hanno visto, conosciuto ed esperito personalmente.

L'argomento centrale del primo discorso del Buddha ai primi cinque discepoli a Benares consiste nella formulazione della dottrina delle **quattro nobili verità**. La prima verità afferma che **l'esistenza è sofferenza**: "Questa, o monaci, è la nobile verità del dolore: la nascita è dolore, la vecchiaia è dolore, la malattia è dolore, la morte è dolore, l'unione con ciò che non ci è caro è dolore, la separazione da ciò che ci è caro è dolore, non ottenere quello che si desidera è dolore". La seconda verità è che **causa della sofferenza è l'impulso a desiderare**. La terza nobile verità annuncia che **esiste un rimedio**: se la sofferenza in tutte le sue forme deriva dal desiderio, ne consegue che sradicandolo sposteremo la fine della sofferenza. La cessazione della sofferenza è il **nirvana**. La quarta verità indica la **via da seguire**, il sentiero ascetico del buddhismo: il "nobile ottuplice sentiero", un insieme di discipline che abbracciano ogni aspetto della vita, sia fisico che mentale. In sostanza, l'insegnamento del Buddha si può riassumere in due enunciati: le quattro nobili verità, che sono l'aspetto dottrinale e invitano alla comprensione e il nobile ottuplice sentiero che invita alla pratica.

È bene ricordare che tutte le dottrine buddhiste hanno un valore puramente pratico, devono essere tradotte nell'**esperienza** e nell'**azione**. Il Buddha paragona la dottrina ad una zattera che usiamo per attraversare un fiume: quando lo scopo è stato raggiunto, solo uno stolto continua a passeggiare con la zattera sulla testa perché ci si è affezionato. La teoria non ha valore autonomo, ma esiste in funzione della liberazione. Un cumulo di nozioni e opinioni sulla dottrina non porta alla liberazione.

Questo aspetto è accentuato in modo particolare dal buddhismo **Zen**. Esso, sottolineando l'indivisibilità del Buddha da tutto ciò che esiste, afferma che l'uomo può e deve raggiungere, già in que-

Il Buddhismo è nato in India, ma si è estinto nel suo Paese d'origine poco dopo l'anno 1000. Si è espanso in vari Stati dell'Asia, rivestendo un ruolo di particolare importanza in molti Paesi del mondo e interagendo con la cultura locale.

sto mondo, l'unità con la divinità, tramite un'illuminazione interiore, istantaneamente: la verità infatti non può essere raggiunta razionalmente, né può essere espressa in concetti. Uno degli stimoli preferiti, a questo fine, è il **senso del bello** (che include l'arte di disporre i fiori, la cerimonia del tè, la sobria raffinatezza della casa, ecc.).

✿ Come viviamo

Per noi, l'essere umano, così come anche il mondo, è il risultato dell'unione di vari elementi (**Skanda**) che fluiscono continua-

mente in un perenne gioco di associazione e dissociazione. Il tempo non ha inizio e non ha fine e tutti gli esseri viventi sono soggetti a un ciclo continuo di morti e rinascite (il **samsara**), da cui si esce soltanto attraverso il raggiungimento del **nirvana**.

La ragione della "**ruota del divenire**" sta nel principio degli anelli: ogni elemento è effetto del precedente e causa del successivo. Il primo "anello" della catena è l'ignoranza, causa prima di un'esistenza vissuta nel dolore, inizio di una catena di errori che porta a sofferenze, alla vecchiaia e alla morte. Ne deriva che solo con l'eliminazione dell'ignoranza (intesa come non riconoscimento dell'esistenza come dolore) si potrà porre fine alla catena della causalità, dunque alla morte e alle successive reincarnazioni.



Attraverso il "**nobile ottuplice sentiero**" si elimina il desiderio, la sete di essere e di avere, e di conseguenza si interrompe la ruota delle reincarnazioni, imboccando la "**via di mezzo**" tra ricerca del piacere e mortificazione della carne. Il momento finale del nobile ottuplice sentiero è la **meditazione**, cioè la concentrazione assoluta della mente: essa procede per stadi e conduce alla "illuminazione interiore".

Per tutti noi buddhisti, valgono come codice di comportamento i **cinque precetti**, che vengono recitati dai devoti in templi e monasteri come preghiera:

- 1 ✱ Non uccidere nessun essere vivente
- 2 ✱ Non rubare
- 3 ✱ Non avere una cattiva condotta sessuale
- 4 ✱ Non mentire o ingannare il prossimo
- 5 ✱ Non assumere sostanze intossicanti.

Nel buddhismo antico il monaco ha nel cammino verso la liberazione "una marcia in più" rispetto ai laici: egli, grazie al sostegno dei laici, vive una vita completamente dedicata alla ricerca della liberazione. I laici, invece, si limitano a seguire l'etica buddhista e a guadagnare meriti sostenendo i monaci nel loro percorso.

Secondo la scuola *Mahāyāna* invece, anche se si continua a dare un grande valore alla scelta di coloro che vivono nei monasteri, il sentiero della perfezione è **aperto a tutti**. Se non si è adatti al distacco dal mondo e dunque non si può arrivare alla liberazione mediante la disciplina ascetica e meditativa, si può lo stesso giungere all'illuminazione grazie alla devozione e alla generosità.

Uno dei fondamenti della nostra etica è l'assoluta **nonviolenza**. Le **virtù** principali sono la benevolenza, la fratellanza e l'amore. Il Buddhismo non conosce differenza fra gli uomini (di casta o classe, di religione, di sesso), accomunati tutti dalla fratellanza universale.

Altra virtù fondamentale è la Grande Compassione, la solidarietà che lega tutti gli esseri della terra prigionieri di un medesimo dolore.

UNA PREGHIERA

Possano tutti gli esseri, ovunque si trovino, sofferenti nel corpo e nella mente, ottenere un oceano di felicità e di gioia per virtù dei miei meriti. Perché fintantoché essi rimangono nell'esistenza ciclica possa la loro felicità terrena mai diminuire, e possano tutti loro ininterrottamente ricevere onde di gioia da Bodhisattva.

Possa il timoroso cessare di avere paura e coloro che sono prigionieri essere liberati; possano gli impotenti trovare il potere, e possa la gente avere pensieri di amicizia. Possano tutti i viandanti trovare felicità, ovunque si rechino, e senza alcuno sforzo siano in grado di compiere quanto si sono proposti di fare.

Possano coloro che salpano con nave o barca ottenere qualunque cosa essi desiderino, e dopo essere felicemente tornati a casa ritrovarsi in gioia con i loro parenti.

Possano i viandanti inquieti che hanno perduto la strada incontrare compagni di viaggio e senza alcun timore di ladri o tigri possa il loro cammino essere facile, senza alcuna fatica.

DALLA PREGHIERA DI SHANTIDEVA, VIII SEC.

☸ Feste, luoghi e simboli

Le nostre festività sono numerose e si differenziano tra le varie scuole e tradizioni. Il nostro calendario è lunare, quindi i giorni delle festività cambiano ogni anno rispetto al calendario solare in uso in Italia e in molti Paesi del mondo. In generale, i giorni di luna piena e di luna nuova sono giorni "sacri".

La festa del **Vesak** ricorda le tre fasi della vita del Buddha (nascita, illuminazione e morte) ed è celebrata, in momenti diversi dell'anno, da tutte le scuole buddhiste. Altre ricorrenze sono la **festa del Dharma**, che commemora il primo insegnamento del Buddha, il **capodanno**, che cade in genere nel mese di aprile, e la **festa del Sangha** e dei defunti. I momenti dell'anno e le modalità di celebrazione variano nelle diverse tradizioni buddhiste locali.

Uno dei nostri simboli più noti è la **Ruota del Dharma** (Dahrmachakra). Già nei testi antichi l'inizio della predicazione del Buddha viene descritto metaforicamente come una ruota che viene messa in moto. Gli otto raggi che la compongono rappresentano il "nobile ottuplice sentiero", cioè la via verso l'Illuminazione.

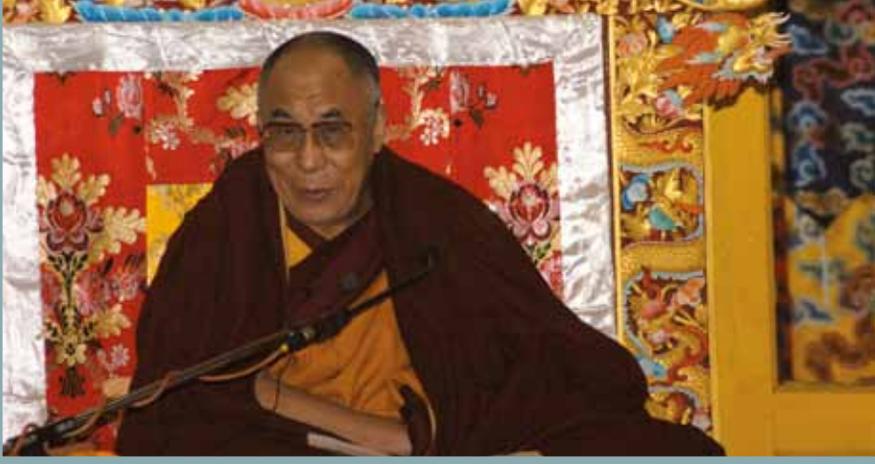
☸ Hanno detto...

Nel raccontare la propria partecipazione alla veglia di protesta per l'esecuzione di Tookie Williams (13 dicembre 2005), a cui il governatore della California Arnold Schwarzenegger aveva negato la grazia perché, pur dichiarandosi innocente dei delitti di cui era accusato, il condannato "non si era dimostrato pentito", il monaco Lin Jensen propone una interessante riflessione sull'approccio buddhista alla pena di morte: "L'esecuzione è un modo per liberarsi di qualcuno a cui si è rinunciato. Lo uccidiamo perché non vediamo più una ragione sufficiente per tenerlo in vita. Secondo la cosmologia buddhista, il Buddha appare in tutti i 'regni' in cui rinasce un essere. Appare nei tre regni superiori degli uomini, degli dèi e dei semidèi, ma anche nei regni inferiori degli animali, dei fantasmi affamati e degli abitanti degli inferi, gli esseri condotti dalle loro azioni a rinascere nel regno che comporta grandissime sofferenze. Per quanto malvagie possano essere state le loro scelte e la loro condotta, neanche questi esseri infernali vengono abbandonati alla loro sofferenza solitaria. Il Buddha scende negli inferi insieme a loro, offrendogli la possibilità di redimersi. Porta luce e speranza persino nel regno più buio dell'esistenza. Noi non dobbiamo fare di meno per i nostri simili che soffrono".

**Uno dei
fondamenti
dell'etica
buddhista
è l'assoluta
nonviolenza.
Il Buddismo
non conosce
differenza fra
gli uomini
(di casta o
classe, di
religione,
di sesso).**

☸ Lo conosci? Il Dalai Lama Tenzin Gyatso

Dalai Lama è il titolo della massima autorità temporale e spirituale del buddhismo tibetano. L'attuale Dalai Lama (il XIV) è nato come Lhamo Dondrub il 6 luglio del 1935 nel villaggio di Takt-



al mondo i principi del Buddhismo e del dialogo. Nel 1989 Tenzin Gyatso ha ricevuto il premio Nobel per la pace per la resistenza non violenta contro l'occupazione del suo Paese.

“Nella realtà odierna l'unico modo di risolvere le divergenze è il dialogo ed il compromesso, la comprensione umana e l'umiltà. Dobbiamo capire che la pace vera nasce dalla comprensione reciproca, dal rispetto, dalla fiducia. I problemi della società umana dovrebbero essere risolti in modo umano e la non violenza fornisce un approccio adeguato”.

ser nel nord est del Tibet. All'età di due anni venne riconosciuto come reincarnazione del XIII Dalai Lama Thubten Gyatso, proclamato perciò Dalai Lama e ribattezzato Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, ovvero Sacro Signore, Gloria gentile, Compassionevole, Difensore della fede, Oceano di saggezza. Dal 1959 vive in esilio a Dharamsala, in India, in seguito all'occupazione cinese del Tibet. Tenzin Gyatso è il primo Dalai Lama che ha visitato le nazioni occidentali cercando di promuovere la sua causa e di far conoscere

“Non violenza vuol dire dialogo: adoperare il nostro linguaggio, il linguaggio umano. Dialogo significa compromesso, rispetto dei diritti di ciascuno. La vera soluzione al conflitto e al disaccordo sta nello spirito di riconciliazione. Non esiste vincitore al cento per cento così come non esiste perdente al cento per cento: c'è solo mezzo e mezzo. Questa è la via pratica, l'unica via”.

Per approfondire: T. Laird - Dalai Lama, *Il mio Tibet. Conversazioni con il Dalai Lama*, Mondadori, 2009.

PAESI DI MAGGIORE DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO



Per capirci...

DHARMA: nella tradizione buddhista è insieme l'ordine cosmico e le verità rivelate dal Buddha, ovvero il suo insegnamento, la meditazione e i comportamenti in coerenza con esso.

NIRVANA: illuminazione. Si tratta di un'esperienza che non è spiegabile a parole, ma deve essere esperita di persona. Consiste nell'estinzione del fuoco dell'egocentrismo, dell'attaccamento, dell'avversione e dell'ignoranza. Estinte queste forze che alimentano il ciclo delle vite e delle morti, non si creano più condizioni per rinascere e si raggiunge uno stato assoluto, sottratto alle leggi universali del mutamento e del dolore.

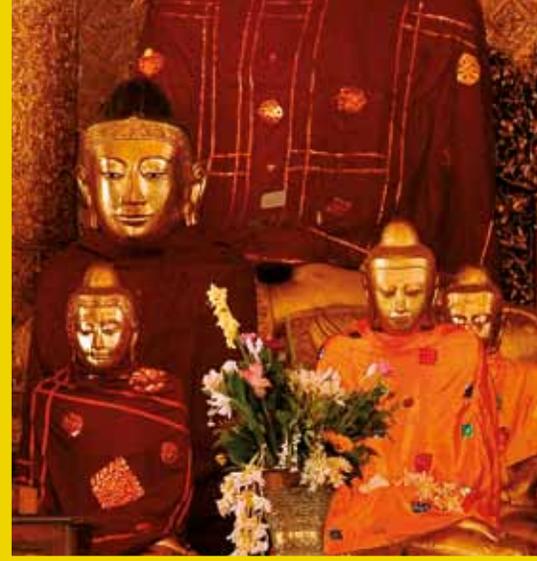
PRAJNA: saggezza. È lo stato mentale che deriva dall'aver compreso correttamente qualcosa. Nel buddhismo è il termine tecnico per indicare la comprensione che vede il vero modo di essere delle cose, in opposizione a come appaiono.

PUJA: è il nome dato a una grande varietà di cerimonie devozionali e di offerta praticate in tutte le tradizioni buddhiste. Le più antiche puja consistevano nel mettere fiori, luci e incenso di fronte a un simbolo o a un'immagine del Buddha.

SAMSARA: ciclo delle vite e delle morti.

SANGHA: comunità o congregazione. Nel buddhismo si riferisce primariamente alla comunità dei santi e illuminati e all'ordine dei monaci e delle monache, ma ora il termine è usato per la comunità buddhista in generale.

ZEN: scuola del buddhismo nata in Cina sotto gli influssi del Taoismo e poi diffusa in Giappone, dove divenne la religione dei samurai.



Per saperne di più...



LIN JENSEN

Per strada

Ubaldini editore, 2008

Un'ora al giorno, seduto a meditare sui marciapiedi della sua città: questo è l'impegno che l'autore si prende per manifestare il suo dissenso per la guerra in Iraq. La sua non è una manifestazione politica, o un tentativo di attirare l'attenzione: è in primo luogo un lavoro su se stesso e, allo stesso tempo, un modo di lasciare spazio all'amore e alla pace attraverso gesti molto concreti. Lin Jensen cerca di spiegare la potenzialità rivoluzionaria del "non fare", aiutandosi con storie zen e aneddoti della propria vita.



TSAI CHIH-CHUNG

Dice lo Zen

Feltrinelli, 2006

Che cos'è lo Zen? Gli episodi del fumetto, che vedono protagonisti Siddhartha Gautama e i suoi discepoli, attraverso piccole storie di fiori, tazze di tè e onde che realizzano di essere mare, raccontano l'importanza di non fermarsi alla propria forma temporanea, indicando alcune vie per la consapevolezza di essere parte di un sé più vasto. Le immagini catturano, reinventano e raccontano, lasciando, però, ampio spazio alla meditazione.

Troverai molti altri approfondimenti (libri, film, link, video...) sul sito www.centroastalli.it. Cerca "Incontri" e "Incontri focus" nella sezione "Attività nelle scuole".

