Caro editore che cos'è il buddhismo

Categoria : DIALOGO CON L'EDITORE
Pubblicato da Giuseppe Piccolo in 1/2/2020

Il Buddhismo in breve: cos’è e quali sono gli insegnamenti del Buddha. È una delle religioni più antiche e più diffuse al mondo, e oggi conta su circa 300 milioni di praticanti. Il Buddhismo è una religione, ma anche un pensiero filosofico e una dottrina di vita. Alla base di questo pensiero c’è l’altruismo, il non attaccamento ai beni materiali, la compassione e la pace interiore, in modo da percorrere la Via dell’Illuminazione secondo gli insegnamenti del Buddha

Una religione, una filosofia, un sistema di pensiero. Il Buddhismo può essere definito in svariati modi perché passa per diversi tipi di approcci ed è estremamente duttile in termini di "adattabilità" alle diverse popolazioni e culture, con cui è venuto in contatto nel corso dei secoli. Oggi il Buddhismo conta circa 300 milioni di praticanti ed è rappresentato da diverse scuole e correnti di pensiero, tutte basate sugli insegnamenti dati oralmente da Buddha Sakyamuni, lo storico Buddha vissuto circa 2500 anni fa. In Oriente il termine Buddhismo è poco usato, e gli si preferisce quello di Buddhadharma, dove per dharma si intendono la dottrina insegnata dal Buddha e la Via che porta all’illuminazione.

Basato sulla ricerca della Via che porta alla liberazione dalle condizioni di sofferenza in cui vivono tutti gli esseri umani, il Buddhismo è una religione di pace interiore ed esteriore, di profonda compassione e rispetto, di dialogo e pazienza. Al contrario di altre religioni, il Buddhismo non si concentra sull’esistenza di un Dio, ma segue un percorso di ricerca interiore volto a investigare se stessi e il mondo esterno, attraverso la meditazione. Ciò che deriva da questa ricerca ha un valore liberatorio, perché ti aiuta a eliminare le emozioni negative, causa di ogni tipo di sofferenza. Lo sviluppo della compassione e dell’amore verso gli altri è molto importante, così come dell’altruismo e del non attaccamento ai beni materiali.

Dove e quando nasce il Buddhismo

Il Buddhismo è sorto in India, nel VI secolo a.C.. È il periodo in cui l'uomo inizia interrogarsi sui grandi misteri della vita: la vita e la morte, l'origine del bene e del male. Le testimonianze storiche sulla vita del Buddha sono piuttosto scarse e poco affidabili, ma alcune scoperte archeologiche fanno pensare che il fondatore del Buddhismo sia nato nel Nepal meridionale, a Lumbini, intorno all'anno 565 a.C..

Chi è il fondatore del Buddhismo

Il fondatore di questa religione è il Buddha ma, prima di essere l'Illuminato, il suo nome era Siddartha Gautama ed era un principe. Un giorno incontrando un vecchio, un malato e un morto ne rimane molto colpito. Lascia così la sua famiglia e la sua casa per prendersi un periodo di riflessione. Vive in estrema povertà, ma capisce presto che avere fame e freddo, non gli permette di pensare e meditare, e che la vita deve essere vissuta con equiibrio e una buona parte di compromessi. Dopo anni di meditazione dichiara di avere scoperto il significato della vita e di avere raggiunto la sapienza assoluta. Altre persone gli credono e Siddartha Gautama diventa il Buddha.

Il testo sacro del Buddhismo

Peculiarità di questa dottrina è la poca importanza data ai testi sacri; viene invece riconosciuta l’importanza della trasmissione orale del sapere tramandato dai vari maestri che si sono succeduti nel corso della storia. Non esiste quindi un vero e proprio testo sacro del Buddhismo, ma piuttosto una serie di insegnamenti (Tripitaka) trascritti in pali, la lingua più popolare in India ai tempi del Buddha, o in sanscrito, la lingua più classica.

Gli insegnamenti del Buddhismo: le 4 nobili Verità

Ci sono poi alcuni insegnamenti centrali del Buddha, conosciuti come le Quattro Nobili Verità, fondamentali nel percorso verso l’illuminazione, che sono:

la verità della sofferenza: la vita comporta sofferenza (vecchiaia, malattia e morte).

la verità dell’origine della sofferenza: l'origine della sofferenza è nell’intenso desiderio verso i piaceri sensuali o nel volere che le cose siano diverse da quello che sono

la verità della cessazione della sofferenza: la sofferenza termina con la cessazione del desiderio. Così si ottiene l’illuminazione, il Nirvana, ossia il totale abbandono dell’illusione che ci sia un sé o anima durevole e indipendente. Una persona illuminata è chiamata Arahant.

la verità del sentiero verso la cessazione della sofferenza: **l’illuminazione si ottiene con un addestramento graduale.**

Avendo trattato il tema delle Quattro Nobili Verità, occorre anche chiarire il concetto di sofferenza. Secondo il Buddhismo la sofferenza non è da intendersi solo come sofferenza fisica, ma soprattutto come sofferenza interiore, più emozionale e mentale. È chiaro che al mondo nessun essere vivente voglia deliberatamente soffrire, ma esistono un attaccamento molto forte a concetti e ad azioni che sono all'origine della sofferenza. Un esempio? L’attaccamento al proprio aspetto fisico che, con l’avanzare dell’età, non può che arrecare sofferenza e frustrazione (non è un caso, negli ultimi decenni, la chirurgia estetica abbia rappresentato, per molti, la "soluzione" dei propri mali…).

Cos'è il Karma

Merita un paragrafo il concetto di karma, perché ti sarà capitato più volte di sentirlo chiamare in causa. La legge del karma si basa sul principio di causa-effetto, tanto conosciuto nel campo della metafisica. La parola karma h ail significato di "azione", per cui ogni azione compiuta da un individuo è di per sé una causa che produrrà i propri effetti in un futuro più o meno prossimo, nella vita presente o in quella successiva (secondo il Buddhismo dopo la morte c’è la reincarnazione). Sei quindi tu, secondo questa corrente di pensiero, l’autore del tuo destino e ahimè l’artefice della tua sofferenza.

Da qui la necessità di mantenere sempre un comportamento corretto nella vita, in modo da rinascere in una condizione migliore, sulla Via dell’illuminazione. Questo pensiero fa sì che un buddhista non attribuisca mai a cause esterne la colpa delle proprie sventure e da ciò deriva un atteggiamento molto tollerante e compassionevole, oltre a un’accettazione pacifica degli eventi.

Dove si pratica il Buddhismo

Il Buddhismo è particolarmente diffuso nei Paesi asiatici. Ci sono almeno sette nazioni (Sri Lanka, Thailandia, Cambogia, Laos, Birmania, Bhutan e Mongolia), che hanno una grande maggioranza di praticanti buddhisti; a seconda poi di come vengono stimati gli aderenti alla religione nella Cina occidentale e in altre zone, questo numero potrebbe aumentare notevolmente includendo anche altri Paesi, primo tra tutti il Tibet.

Il Buddhismo è anche la religione di stato della Cambogia e del Bhutan, mentre nelle costituzioni di Thailandia e Sri Lanka riceve una una menzione di rilievo.