

► Buddismo



Un'altra religione nata in India e che si inserisce nel solco dell'Induismo è il **Buddhismo**. È una religione che ha influenzato molti paesi dell'Asia: in alcuni di essi, Thailandia, Birmania, Vietnam, Sri Lanka, Cambogia, Laos e Bhutan, è la religione principale. Il Buddhismo è presente anche in Cina, in Tibet e in Giappone.

BUDDHA

Il nome della religione deriva dal titolo onorifico attribuito al principe **Siddharta Gautama** (565 - 486 a.C.) detto il **Buddha**, il *Risvegliato*, cioè *colui che ha trovato la Verità*.

Questi visse nel nord dell'India a metà del sec. VI a.C., era un giovane di famiglia ricca e potente che decise di staccarsi dal suo mondo per cercare una soluzione al problema della sofferenza. Ormai trentacinquenne, durante una notte dedicata alla meditazione (la 'notte santa'), nella posizione cosiddetta del loto, ai piedi di un albero di fico, raggiunse l'illuminazione e comprese la dottrina delle **quattro nobili verità**. Ebbe quindi inizio un'altra tappa della sua vita: decise di rivelare al mondo i suoi insegnamenti e, lungo le sponde del fiume Gange, a Benares, tenne il suo primo sermone a quelli che saranno i suoi primi cinque discepoli. Numerose si susseguirono le conversioni e, accanto alle comunità monastiche, molti furono anche i seguaci laici, uomini e donne. La morte del Buddha sopraggiunse all'età di ottanta anni: si fece preparare dal discepolo prediletto Ananda un giaciglio vicino al fiume Hiranyavati, sotto due alberi in fiore, si coricò sul fianco destro e prima di raggiungere il nirvana proferì le sue ultime parole: "Monaci, io vi dico: tutto trascorre e perisce. Ma il vostro compito è di cercare la verità e mirare alla salvezza eterna". Dopo la sua morte venne cremato e le sue ceneri vennero divise tra i nove regni in cui il Buddha aveva predicato. Ciascun regno fece edificare dei tumuli funerari (*stūpa*) contenenti le reliquie.

IL DHARMA

Il Dharma è la legge di Buddha, i suoi insegnamenti. L'insegnamento principale consiste nelle quattro nobili verità. **La vita è dolore** perché **gli uomini sono troppo attaccati ai desideri di ricchezza**, di piacere, di successo, di potere. Per riuscire a non soffrire più bisogna **eliminare i desideri** e ogni forma di attaccamento alle cose, alle persone e alla vita stessa. La felicità non consiste nell'averne ma nell'essere. Per facilitare questo percorso bisogna **seguire gli otto nobili sentieri**: credenze giuste; una volontà giusta; parole giuste; azioni giuste; un modo di vivere giusto; uno sforzo giusto; un pensiero giusto; una meditazione giusta. A questi nobili sentieri vanno aggiunti i cinque precetti fondamentali: **astenersi** dal fare il male a qualunque creatura vivente; dal prendere ciò che non mi viene dato come dono; dal tenere un linguaggio falso; dall'uso di alcool e di droga; dal cattivo uso del corpo.

IL NIRVANA

Il **fine della liberazione dal desiderio, e quindi dalla sofferenza**, è il *Nirvana* (= estinzione) uno stato in cui l'anima proverà solo beatitudine suprema, pace e tranquillità. Sulla Terra lo stato del Nirvana può essere avvicinato con la pratica della meditazione e dello Yoga, un complesso di tecniche e metodi per facilitare la concentrazione, la liberazione dai legami del mondo, la pace interiore, la meditazione. Essi comprendono regole di vita (es. il rifiuto della violenza, lo studio dei testi sacri, l'essere vegetariani), l'adozione di particolari posture del corpo, la disciplina del respiro, esercizi per sospendere l'attività dei sensi e della mente, la recita di formule sacre, in particolare, il mantra.



▲ La **ruota a otto raggi** rappresenta il ciclo delle esistenze e le vie che ogni persona deve percorrere per raggiungere la liberazione dal dolore e quindi il nirvana (il centro della ruota).

