

## **BUONA DOMANDA, OTTIMA RISPOSTA**

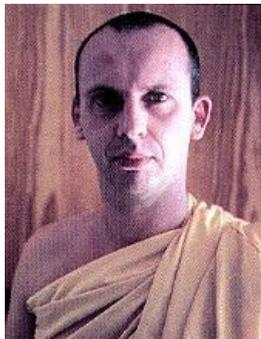
*Titolo originale: Buena Pregunta, Buena Respuesta*

**Venerabile S. Dhammika**

*Tradotto in italiano da Enzo Alfano – canonepali.net*

*Questo libro fu scritto per la prima volta nel 1987 come risposta al crescente interesse in Occidente verso il Buddhismo. Ebbe molto di successo ed è stato tradotto in varie lingue includendo il tamil, il cinese ed il nepalese.*

*Usando la forma della domanda e della risposta il monaco Dhammika tratta temi come: la rinascita, la meditazione, il vegetarianismo, i monaci e le monache, il Buddhismo e l'idea di dio, le scritture buddhiste, il destino, la saggezza e la compassione.*



L'autore: Dhammika è nato in Australia nel 1951. Fu ordinato Bhikkhu (monaco buddhista) in India per poi insegnare il buddhismo a Singapore e nello Sri Lanka.

## Indice

1. Cos'è il Buddhismo?
  2. I concetti basilari del Buddhismo
  3. Le Scritture Buddhiste
  4. Monaci e Monache
  5. Il Buddhismo e l'Idea di Dio
  6. i Cinque Precetti
  7. Rinascita
  8. Meditazione
  9. Saggezza e Compassione
  10. Vegetarianismo
  11. Buona Fortuna e Destino
  12. Diventare Buddhista
- 

### **1. Cos'è il Buddhismo?**

DOMANDA: Che cos'è il buddhismo?

RISPOSTA: La denominazione buddhismo proviene dalla parola "budhi" che significa "svegliare" ed è per questo motivo che il buddhismo è la filosofia del "processo" del risveglio. Questa filosofia ha le sue origini nell'esperienza di un uomo, Siddhartha Gotama, conosciuto come il Buddha, il quale raggiunse l'illuminazione all'età di 35 anni. Il buddhismo ha ora 2.500 anni di età e circa 300 milioni di seguaci in tutto il mondo. Fino ad un secolo fa il buddhismo era, principalmente, una filosofia asiatica, ma sta conquistando sempre di più seguaci in Europa, Australia ed America.

DOMANDA: Allora, il buddhismo è solo una filosofia?

RISPOSTA: La parola filosofia viene da due parole, "philo", che significa "amore" e "sophia" che significa "saggezza".

Pertanto la filosofia è l'amore per la saggezza o amore e saggezza, entrambi i significati descrivono perfettamente il buddhismo. Il buddhismo insegna che dovremmo sviluppare la nostra capacità mentale nella sua totalità per ottenere la chiara conoscenza. C'insegna anche a coltivare amore e bontà verso tutti gli esseri. Pertanto, il buddhismo è una filosofia, ma una filosofia superiore.

DOMANDA: Chi era il Buddha?

RISPOSTA: Nell'anno 563 Avanti Cristo nacque un bambino in una famiglia reale nel nord dell'India. Crebbe in mezzo all'opulenza ed al lusso, ma col passare del tempo scoprì che il benessere e la sicurezza mondani non garantiscono la felicità. Si sentì profondamente commosso per la sofferenza che vedeva intorno e volle trovare la soluzione per raggiungere la felicità e sconfiggere la sofferenza. Quando compì 29 anni lasciò sua moglie e suo figlio ed andò via per seguire i grandi maestri religiosi del suo tempo ed imparare da essi. Gli insegnarono molto, ma nessuno sapeva realmente la causa della sofferenza umana né come questa poteva essere superata. Quindi, dopo sei anni di studio e meditazione, ebbe un'esperienza nella quale tutta l'ignoranza si dissolse ed improvvisamente capì. Da quello giorno fu chiamato il Buddha, l'Illuminato, il Risvegliato. Visse altri 45 anni, e viaggiò per tutto il nord dell'India, insegnando ad altri ciò che aveva scoperto. La sua compassione e pazienza furono leggendarie ed ebbe migliaia di seguaci. A 80 anni, vecchio e malato, ma ancora felice ed in pace, morì.

DOMANDA: Non fu irresponsabile il Buddha nel lasciare sua moglie e suo figlio?

RISPOSTA: Non fu una cosa facile per il Buddha lasciare la sua famiglia. Deve averci pensato molto prima di andare via.

Ma dovette scegliere, dedicarsi alla sua famiglia o dedicarsi al mondo intero. Alla fine, la sua gran compassione fece che si desse al mondo intero. Ed il mondo intero si avvantaggia ancora del suo sacrificio. Non fu irresponsabile. Magari fu il sacrificio più significativo mai fatto.

DOMANDA: Il Buddha è morto, pertanto, come può aiutarci?

RISPOSTA: Faraday, che scoprì l'elettricità, è morto, ma ancora ciò che ha scoperto ci aiuta. Luis Pasteur che scoprì la cura a tante malattie, è morto, ma ancora le sue scoperte mediche salvano vite. Leonardo da Vinci è morto, ma ciò che ha creato ed inventato ci migliora e ci diletta. Uomini nobili ed eroi sono morti da secoli, ma quando leggiamo le loro opere, siamo ancora animati ad agire come loro. Sì, il Buddha è morto, ma 2.500 anni dopo i suoi insegnamenti aiutano ancora la gente, il suo esempio ispira ancora la gente, ancora le sue parole cambiano vite. Solamente un Buddha aveva potuto avere tale potere secoli dopo la sua morte.

DOMANDA: Il Buddha fu un dio?

RISPOSTA: No, non lo fu. Egli non si proclamò un dio, nè il figlio di un dio, nemmeno il messaggero di un dio. Fu un essere umano che migliorò se stesso ed insegnò che, se seguiamo il suo esempio, possiamo migliorarci anche noi.

DOMANDA: Se il Buddha non è un dio, perché la gente lo venera?

APPARTATA: Ci sono differenti tipi di venerazione. Quando qualcuno prega un dio, lo loda, e facendo offerte gli chiede favori nella speranza che il dio ascolti le sue lodi, riceva le sue offerte e risponda alle sue preghiere. I buddhisti non hanno questo tipo di venerazione. L'altro tipo di venerazione è quando dimostriamo rispetto a qualcuno o a qualcosa che ammiriamo.

Quando un maestro entra in un salone, ci inchiniamo, quando conosciamo una persona importante, stringiamo le mani, quando ascoltiamo l'inno nazionale, salutiamo. Tutti questi gesti sono di rispetto e venerazione e segnalano la nostra ammirazione per le persone e per le cose. Questo è il tipo di venerazione che praticano i buddhisti. Una statua del Buddha, con le mani posate sul suo grembo ed il suo sorriso compassionevole, ci ricorda che dobbiamo sforzarci a sviluppare pace ed amore dentro noi stessi. Il profumo dell'incenso ci ricorda l'influenza penetrante della virtù, la lampada ci ricorda la luce della saggezza ed i fiori che appassiscono e muoiono, ci ricordano l'impermanenza. Quando ci inchiniamo in maniera rispettosa, esprimiamo la nostra gratitudine al Buddha per tutto quello che i suoi insegnamenti ci hanno dato. Questa è la natura della venerazione buddhista.

DOMANDA: Ho sentito dire che i buddhisti venerano alcuni idoli...

RISPOSTA: Queste affermazioni riflettono solo l'equivoco delle persone che li fanno. Il dizionario definisce un idolo come "un'immagine o una statua venerata come un dio". Come abbiamo visto, i buddhisti non credono che il Buddha sia un dio, allora come potrebbero credere che un pezzo di legno o di metallo sia un dio? Tutte le religioni usano simboli per esprimere diversi concetti. Nel taoismo, lo ying-yang è usato per simbolizzare l'armonia tra gli opposti. Nel sufismo, la spada si usa per simbolizzare la lotta spirituale. Nel cristianesimo, il pesce si usa per simbolizzare la presenza di Cristo, mentre la croce si usa per simbolizzare il suo sacrificio. E nel buddhismo, la statua del Buddha è usata per simbolizzare la perfezione umana. Anche la statua del Buddha ci ricorda la dimensione umana nell'insegnamento buddhista, siccome il buddhismo è antropocentrico, non teocentrico e, quindi,

dobbiamo guardare all'interno di noi stessi e non all'esterno per trovare la perfezione e la conoscenza. Pertanto, non è corretto dire che i buddhisti venerano idoli.

DOMANDA: Perché la gente fa alcune cose strane nei luoghi di culto buddhisti?

RISPOSTA: Molte cose ci sembrano strane quando non li capiamo. Invece di condannare questi atteggiamenti, dovremmo tentare di scoprire che cosa significano. Tuttavia, è vero che a volte i praticanti buddhisti hanno fede nelle credenze popolari e interpretano male gli insegnamenti del Buddha. Ma ciò esiste in tutte le religioni. Il Buddha insegnò in modo chiaro e dettagliato, e se alcuni comprendono diversamente i suoi insegnamenti, non è colpa del Buddha. C'è un detto: Se una persona malata non cerca di guarire con un medico vicino, non è colpa del medico. Allo stesso modo, se una persona è oppressa e tormentata da influssi nocivi, e non cerca l'aiuto del Buddha, non è colpa del Buddha.

DOMANDA: Se il buddhismo è così speciale perché alcuni paesi buddhisti vivono in povertà?

Risposta: Se per povero intende economicamente povero, allora è vero che alcuni paesi buddhisti sono poveri. Ma se per povero intende povera qualità di vita, allora magari alcuni paesi buddhisti sono molto ricchi. Gli Stati Uniti d'America, per esempio, sono un paese economicamente ricco e potente, ma il tasso di delinquenza è uno delle più alte del mondo, milioni di anziani sono trascurati dai figli e muoiono di solitudine in case di riposo, la violenza domestica e l'abuso infantile sono problemi comuni. Un matrimonio su tre finisce in divorzio e la pornografia è un'industria importante. Ricchi in termini di denaro ma magari poveri in termini di qualità di vita. Prendiamo ora i paesi buddhisti tradizionali. Alcuni sono

economicamente sottosviluppati, ma i genitori sono onorati e rispettati dai figli, la delinquenza è relativamente bassa, quasi non si sente parlare di divorzi o di suicidi, di violenza sessuale, abuso infantile, la pornografia ed il permissivismo sessuali non sono comuni. Economicamente sottosviluppati, ma magari con una più alta qualità di vita rispetto ad un paese come gli Stati Uniti d'America. Ma se giudichiamo i paesi buddhisti solo in termini economici, uno dei paesi più ricchi e dinamici economicamente nel mondo di oggi è il Giappone, dove la maggior parte della popolazione si ritiene buddhista.

DOMANDA: Perché ci sono tante tipi di scuole nel buddhismo?

RISPOSTA: Ci sono tanti tipi di zucchero: zucchero marrone, zucchero bianco, zucchero granulato, zucchero in zolle, scioppo e zucchero di canna. Ma tutti sono zuccheri e tutte fanno di dolce. È prodotto in differenti forme in modo che possa essere usato in differenti maniere. Col buddhismo è lo stesso. Vi è il Buddhismo Theravada, il Buddhismo Zen, il Buddhismo della Terra Pura, il Buddhismo Yogacara e Vajrayana, ma tutti sono buddhismo e tutti hanno lo stesso sapore—il sapore della liberazione. Il buddhismo si è evoluto in forme differenti in base alle differenti culture dove esiste. È stato reinterpretato durante i secoli affinché possa rimanere pertinente ad ogni nuova generazione. Esternamente, i tipi di buddhismo possono sembrare molto differenti, ma essenzialmente tutti praticano le Quattro Nobili Verità ed l'Ottuplice Sentiero. Tutte le grandi religioni, compreso il buddhismo, si sono divise in sette e scuole. Ma i differenti gruppi del buddhismo non sono entrati mai in guerra tra loro, non sono stati mai ostili gli uni con gli altri e fino ad oggi praticano insieme. Tale tolleranza e comprensione è molto rara.

DOMANDA: Il buddhismo nacque in India, ma col tempo è sparito, perché?

RISPOSTA: Gli insegnamenti del Buddha crebbero fino ad arrivare ad essere una delle principali religioni dell'India ma, gradualmente, cominciò a declinare e finalmente sparì come il cristianesimo incominciò in Palestina ma alla lunga sparì lì. Nessuno sa realmente il perché. Forse una combinazione di cambiamenti politici e sociali, insieme a guerre ed invasioni, resero la vita difficile a tale religione, gentile e pacifica. Tuttavia, molto prima che sparisse in India, si estese fino al più lontano angolo dell'Asia.

DOMANDA: Lei crede che la sua religione sia la migliore e che tutte le altre si sbagliano.

RISPOSTA: Nessun buddhista che comprende gli insegnamenti del Buddha pensa che le altre religioni si sbagliano. La prima cosa che lei nota quando studia le differenti religioni è, esattamente, quanto esse hanno in comune. Tutte le religioni sono d'accordo che il presente dell'umanità è insoddisfacente. Tutte credono che un cambiamento di atteggiamento e comportamento sia necessario affinché la situazione umana migliori. Tutte insegnano un'etica che include amore, gentilezza, pazienza, generosità e responsabilità sociale e tutte accettano l'esistenza di un divino. Usano differenti lingue, differenti nomi e differenti simboli per descrivere e spiegare queste cose, ed è solo quando compare l'ignoranza che appaiono l'intolleranza, l'orgoglio ed il bigottismo. Immagini un inglese, un francese, un cinese ed un indonesiano che stanno guardando una tazza. L'inglese dice "è una cup". Il francese risponde "Non, non lo è, è una tasse". Il cinese "voi due vi sbagliate. È una pet". E l'indonesiano ride degli altri e dice "Che tonti sono. È una cawan". L'inglese prende il dizionario e lo mostra agli altri dicendo posso provare che è

una cup. Così il mio dizionario lo dice". "Allora il suo dizionario si sbaglia, dice il francese "perché il mio dizionario dice chiaramente che è una tasse". Il cinese si prende gioco di essi. Il "mio dizionario è più vecchio del vostro, pertanto il mio dizionario è il migliore. Ed inoltre, molte più persone parlano il cinese, pertanto deve essere una pet". Mentre litigano e discutono tra di loro, un buddhista arriva e beve dalla tazza. Dopo bevuto, dice "O lo chiami cup, tasse, pet, o cawan, una tazza si fa capire dal suo uso. Invece di litigare e rinfrescate la vostra sete". Questo è l'atteggiamento di un buddhista verso le altre religioni.

DOMANDA: Ho letto che il buddhismo sia solo una costola rinnovata dell'induismo.

RISPOSTA: A volte uno sente dire cose da persone disinformate. Ma nelle Scritture Buddhiste leggiamo che i sacerdoti indù, i brahmani, erano fermamente contrari al Buddha. Ciò perché egli criticò il sistema indù delle caste e la pratica dei sacrifici di animali, inoltre negava l'esistenza di un dio supremo e respinse l'autorità delle Scritture Indù. Il buddhismo e l'induismo hanno cose in comune, ma hanno anche molte differenze importanti come due religioni distinte.

DOMANDA: È una scienza il buddhismo?

RISPOSTA: Prima di rispondere a questa domanda bisogna definire la parola "scienza". Scienza, secondo la definizione del dizionario è "la conoscenza che può essere sistematizzata, la quale dipende dalla comprensione e dalla prova dei fatti e da leggi naturali generali, un ramo di questa conoscenza, deve essere studiata con esattezza. Ci sono aspetti del buddhismo che non rientrano in questa definizione, ma gli insegnamenti centrali del buddhismo, le Quattro Nobili Verità, rientrano in questa definizione. La sofferenza, la Prima Nobile Verità, è un

vissuto che può essere definita, sperimentata e valutata. La Seconda Nobile Verità, stabilisce che la sofferenza ha una causa naturale, il desiderio veemente, il quale, allo stesso modo, può essere vissuto, sperimentato e valutato.

Non si è fatto nessun tentativo per spiegare la sofferenza in termini di concetti metafisici o miti. La sofferenza cessa, d'accordo con la Terza Nobile Verità, non per la fede verso un Essere Supremo, o alle preghiere, bensì semplicemente rimuovendo la sua causa. Questo è indiscutibile. La Quarta Nobile Verità, il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza, un'altra volta, non ha niente a che vedere con questioni metafisiche ma dipende da vari comportamenti ed attitudini mentali. Ed un'altra volta, questo comportamento può essere provato. Il buddhismo prescinde dal concetto di un Essere Supremo, come fa la scienza, e spiega l'origine ed il funzionamento dell'universo. Inoltre il consiglio costante del Buddha, cioè di non credere ciecamente, bensì discutere, esaminare, valutare e fidarsi della propria esperienza, ha un concreto aspetto scientifico. Egli dice:

"Non bisogna basarsi su rivelazioni o tradizioni, su dicerie o su scritture sacre, nè su pettegolezzi o sulla pura logica, né sull'inclinazione verso un'idea o la fede di un'altra persona, nè sull'idea: "Egli è il nostro maestro", bensì quando una verità è valutata, sperimentata e lodata dal saggio, solo in questo caso bisogna seguirla."

A.I, 188

Allora, possiamo anche dire che il buddhismo non è completamente scientifico, ma senza dubbio possiede una forte connotazione scientifica e che è, certamente, più scientifico di qualsiasi altra religione. È significativo che Albert Einstein, lo scienziato più importante del secolo XX, dicesse del buddhismo:

"La religione del futuro sarà una religione cosmica.

Dovrebbe andare oltre il Dio personale ed evitare dogmi e teologia. Abbracciando sia la cosa naturale sia la cosa spirituale, dovrebbe essere basata sul senso religioso derivante dall'esperienza di tutte le cose, naturali e spirituali, in una significativa unità. Il buddhismo soddisfa questa descrizione. Se una religione dovesse servire le necessità scientifiche moderne, senz'altro sarebbe il buddhismo."

-----

## **2. I concetti buddhisti basilari**

DOMANDA: Quali sono i principali insegnamenti del Buddha?

RISPOSTA: Tutti gli insegnamenti del Buddha si incentrano nelle Quattro Nobili Verità come il cerchio di una ruota ed i suoi raggi aderiscono al centro del disco. Sono chiamate "Quattro" perché sono quattro. Sono chiamate "Nobili" perché esaltano ciò che li comprende e sono chiamate "Verità" perché, rispetto alla realtà, sono vere.

DOMANDA: Quale è la Prima Nobile Verità?

RISPOSTA: La Prima Nobile Verità è che la vita è sofferenza. Per vivere, si deve soffrire. È impossibile vivere senza sperimentare qualche tipo di sofferenza. Dobbiamo soffrire sofferenza fisica come malattia, danno, esaurimento, vecchiaia ed eventualmente la morte e dobbiamo soffrire sofferenza psicologica come solitudine, frustrazioni, paura, vergogna, delusione, ira, etc.

DOMANDA: Non è un po' pessimista?

APPARTATA: Il dizionario definisce pessimismo come "l'abitudine di pensare che tutto quello che accadrà sarà cattivo" o "La credenza che il male sia più forte del bene". Il buddhismo

non insegna nessuna di queste idee. Né nega la felicità. Dice semplicemente che vivere è sperimentare sofferenza fisica o psicologica, una verità così reale da risultare ovvia e non può essere negata. Il concetto centrale della maggioranza delle religioni è un mito, una credenza che è impossibile verificare. Il buddhismo comincia con un'esperienza, un fatto irrefutabile, un argomento su cui tutti sappiamo e tutti abbiamo sperimentato e ci sforziamo di superare. In questo modo il buddhismo è l'unica religione davvero universale perché va dritta al nucleo di ciò che preoccupa ogni essere umano individuale: la sofferenza e come evitarla.

DOMANDA: Qual è la Seconda Nobile Verità?

RISPOSTA: La Seconda Nobile Verità è che tutta la sofferenza è causata dal desiderio. Quando osserviamo la sofferenza psicologica è facile vedere come la causa sia il desiderio. Quando vogliamo qualcosa ma siamo incapaci di averla, ci sentiamo frustrati. Quando speriamo che qualcuno compia le nostre aspettative e non lo fa, ci sentiamo delusi e defraudati. Quando desideriamo di piacere agli altri e gli altri non lo fanno, ci sentiamo feriti. Ancora, quando vogliamo qualcosa che sta alla nostra portata, ciò non porta alla felicità perché subito c'annoiamo con quell'oggetto, perdiamo interesse ed incominciamo a volere un'altra cosa. Semplicemente, la Seconda Nobile Verità dice che ottenere ciò che desideriamo non garantisce felicità. Più che impegnarsi costantemente ad avere ciò che si vuole, cerchiamo di cambiare il nostro desiderio. Il desiderio ci priva della serenità e della felicità.

DOMANDA: Ma come il volere ed il desiderio veemente portano alla sofferenza fisica?

RISPOSTA: Una vita intera a volere e a desiderare, schiavi della brama, crea una poderosa energia che causa delle nuove

rinascite. Quando rinasciamo abbiamo un corpo, e come dicevamo prima, il corpo è suscettibile al danno e alla malattia, può essere stanco, vecchio e con l'avanzare del tempo muore. Pertanto, il desiderio porta alla sofferenza fisica poiché causa una nuova rinascita.

DOMANDA: Va bene. Ma se smettessimo di volere del tutto non avremmo mai niente.

RISPOSTA: Ciò è vero. Ma il Buddha afferma che quando i nostri desideri, il nostro attaccamento, la nostra continua insoddisfazione con ciò che abbiamo e le nostre continue ansie sempre di più ci causano sofferenza, perciò dovremmo fermarci. Egli ci chiede di porre una differenza tra ciò che necessitiamo e ciò che vogliamo, quindi sforziamoci per le nostre necessità e modifichiamo i nostri desideri. Egli ci dice che le nostre necessità possono essere coperte ma ciò che desideriamo non ha fine—un pozzo senza fondo. Ci sono necessità che sono essenziali, fondamentali, che devono essere soddisfatte, e per loro dovremmo lavorare. I desideri dovrebbero essere gradualmente ridotti. Dopo tutto, quale è lo scopo della vita? Avere o essere contenti e felici?

DOMANDA: Ha parlato di rinascita, ma vi è un prova evidente?

RISPOSTA: C'è un'ampia evidenza, ma lo vedremo in dettaglio più avanti.

DOMANDA: Quale è la Terza Nobile Verità?

RISPOSTA: La Terza Nobile Verità è che la sofferenza può essere superata e la felicità raggiunta. Questa è magari la più importante delle Quattro Nobili Verità perché in essa il Buddha ci rassicura che la felicità vera e la serenità sono possibili. Quando lasciamo il desiderio inutile ed impariamo a vivere,

superando i problemi della vita senza paura, odio o collera, allora saremo liberi e felici. Allora, e solo allora, inizieremo a vivere perfettamente. Perché non siamo più ossessionati a soddisfare ciò che il nostro egoismo richiede, ed abbiamo molto più tempo per aiutare gli altri a soddisfare le loro necessità. Questo stato è chiamato Nirvana. Siamo liberi da tutta la sofferenza psicologica. Questo è chiamato il Nirvana Finale.

DOMANDA: Che cosa è o dove sta il Nirvana?

RISPOSTA: È una dimensione che trascende il tempo e lo spazio ed è difficile darne una esatta definizione se non lo si vive. Perché le parole ed i pensieri sono appropriati solamente per descrivere le realtà in una dimensione di spazio-tempo. Ma poiché il Nirvana sta oltre il tempo non c'è movimento e pertanto neanche invecchiamento o morte. Così, il Nirvana è eterno. Perché sta oltre lo spazio, non c'è causa, né limiti, né concetto di "io" o "non-io". Pertanto è infinito. Anche il Buddha ci assicura che il Nirvana è un'esperienza di immensa felicità. Egli dice:

Il Nirvana è la felicità più grande. (Dhammapada vv. 204)

DOMANDA: Ma vi è una qualche prova che dimostri che quella dimensione esiste?

RISPOSTA: No, non esattamente. Ma la sua esistenza può essere asserita. Se c'è una dimensione dove il tempo e lo spazio operano ed esiste tale dimensione—il mondo che sperimentiamo, possiamo asserire allora che c'è una dimensione dove il tempo e lo spazio non operano—il Nirvana. Anche se noi, in questo momento, non possiamo provare che il Nirvana esiste, abbiamo la parola del Buddha che afferma tale realtà. Egli ci dice:

"Vi è, monaci, un non-nato — un non-divenuto — un non-creato — un non-formato. Se non vi fosse quel non-nato — non-divenuto — non-creato — non-formato, non si potrebbe conoscere il processo di salvezza da ciò che è nato — divenuto — creato — formato. Ma poichè vi è un non-nato — un non-divenuto — un non-creato — un non-formato, si può conoscere il processo di salvezza da ciò che è nato — divenuto — creato — formato." (Ud. 8.3)

Conosceremo questo quando lo raggiungeremo. Nell'attesa dobbiamo praticare.

DOMANDA: Quale è la Quarta Nobile Verità?

RISPOSTA: La Quarta Nobile Verità è il Sentiero che conduce al superamento della sofferenza. Questo sentiero è chiamato il Nobile Ottuplice Sentiero e consiste in Retta Intenzione, Retto Pensiero, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Vita, Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale e Retta Concentrazione. Essere un buddhista consiste nel coltivare interamente queste otto cose. Noterà che i passi che conformano il Nobile Ottuplice Sentiero coprono ogni aspetto della vita: l'intellettuale, l'etico, l'economico ed lo psicologico, ed inoltre, contiene tutto quello che una persona necessita per condurre una vita buona e per svilupparsi spiritualmente.

### **3. Le Scritture buddhiste**

DOMANDA: Quasi tutte le religioni hanno Sacre Scritture o un libro sacro come la Bibbia. Qual è il libro sacro buddhista?

RISPOSTA: Il libro sacro del buddhismo è denominato il Tipitaka. È scritto in un'antica lingua indiana chiamata Pali, molto simile alla lingua parlata dallo stesso Buddha. Il Tipitaka è un libro molto esteso. La sua traduzione in inglese consta approssimativamente di quaranta volumi.

DOMANDA: Che cosa significa il nome "Tipitaka?"

RISPOSTA: ? composto da due parole, "tu", che significa "tre", e "pitaka" che significa "cesti". La prima parte del nome si riferisce al fatto che le scritture buddhiste si dividono in tre parti. La prima parte, chiamata il Sutta Pitaka, contiene tutti i discorsi del Buddha e di alcuni dei suoi discepoli illuminati. Nel Sutta Pitaka il Buddha insegna e si rivolge a tutti i tipi di persone. Molti dei discorsi del Buddha hanno la forma di sermoni mentre altri hanno quella del dialogo. Altre parti come il Dhammapada, presentano gli insegnamenti del Buddha attraverso la poesia. I Jataka, per prendere un altro esempio, sono incantevoli storie dove i personaggi sono, spesso, animali. La seconda parte del Tipitaka si chiama Vinaya Pitaka. Questa parte contiene le regole per i monaci e le monache, consigli per l'amministrazione monastica, procedimenti e la storia dell'ordine. L'ultima sezione si denomina l'Abhidhamma Pitaka. Questo è un sofisticato e complesso tentativo di analizzare e classificare tutti i componenti che conformano l'individuo. Benché l'Abhidhamma sia un tanto posteriore alle due prime parti del Tipitaka, non contiene niente che li contraddica.

Ora con relazione alla parola "pitaka". Nell'antica India, i lavoratori della costruzione abituavano trasportare i materiali da un posto ad altro utilizzando una catena di staffette di canasta. Mettevano i cesti sulle teste, camminavano un po' fino al prossimo lavoratore, la passavano, e questo ripeteva il processo. La scrittura era conosciuta ai tempi del Buddha, ma come mezzo di comunicazione si considerava meno fidato della memoria umana. Un libro poteva deteriorarsi o marcire durante l'epoca del monsone o essere divorato dalle termiti, ma la memoria della persona poteva perdurare tanto quanto la sua vita. Di conseguenza, i monaci e le monache confidarono alla

memoria tutti gli insegnamenti del Buddha e li trasmisero ad altri, esattamente come i lavoratori passavano la terra ed i mattoni ad altri mediante i cesti. Questa è la ragione per cui le prime tre parti delle scritture buddhiste si chiamano "cesti". Così sono state conservate per un centinaio d'anni, poi il Tipitaka fu scritto, finalmente, intorno all'anno 100 A. C. nello Sri Lanka.

DOMANDA: Se le scritture sono state tramandate oralmente attraverso la memoria per tanto tempo, non sono molto fedeli. Possono essere stati travisati gli insegnamenti del Buddha?

RISPOSTA: La conservazione delle scritture fu un sforzo unito realizzato dalla comunità dei monaci e delle monache. Si riunivano periodicamente e regolarmente per recitare delle parti o tutto il Tipitaka. Ciò rese virtualmente impossibile travisare i testi. E' come se un gruppo di cento persone conoscesse a memoria una canzone e la cantassero, ora se qualcuno cercasse di cambiare un verso o di inserire un nuovo verso, cosa succederebbe? Tutti gli altri che conoscono la canzone ostacolerebbero ogni cambiamento. Inoltre in quel tempo non v'erano televisori, diari o pubblicità che distraevano e confondevano la mente, ed i monaci e le monache attraverso la meditazione mantenevano una buona memoria. Ancora oggi, con tutti i libri pubblicati, ci sono monaci che possono ancora recitare a memoria il Tipitaka completo. Mengong Sayadaw del Myanmar è capace di farlo ed è menzionato nel libro dei Guinness dei Primati come la migliore memoria del mondo.

DOMANDA: Quanto importanti sono le scritture per i buddhisti?

RISPOSTA: I buddhisti non considerano il Tipitaka divino, come un'infalibile rivelazione di un dio, le cui parole devono essere credute. Bensì piuttosto è la memoria degli insegnamenti

di un grand'uomo, il quale offre spiegazioni, consigli, guida e stimolo, bisogna leggerlo coscienziosamente e rispettosamente. Il nostro obiettivo dovrebbe essere quello di capire ciò che insegna il Tipitaka, non solamente credere in lui, e ciò che il Buddha dice, dovrebbe essere confrontato sempre con la nostra propria esperienza.

DOMANDA: Prima ha menzionato il Dhammapada. Cos'è?

RISPOSTA: Il Dhammapada è una delle più piccole opere del Tipitaka. Il nome potrebbe essere tradotto come "Il Sentiero della Verità" o "Versi della Legge". Consiste di 423 versi, alcuni succinti ed espressivi, altri profondi, alcuni contenenti vistose analogie, altri di considerevole bellezza, tutti detti del Buddha. Di conseguenza, il Dhammapada è il testo più popolare della letteratura buddhista. E' stato tradotto in tutte le lingue più importanti ed è riconosciuta come una delle opere più belle della letteratura religiosa mondiale.

DOMANDA: Qualcuno mi ha detto che bisogna avere molto rispetto per i testi sacri buddhisti. E' vero?

RISPOSTA: Fino poco tempo fa, nei paesi buddhisti come nell'Europa medievale, i libri erano oggetti poco comuni e preziosi. Le scritture furono pertanto sempre trattate con sommo rispetto ed alcuni delle abitudini che ha menzionato sono esempi di tutto questo. Tuttavia, anche considerando le abitudini e le pratiche tradizionali, oggi la maggioranza della gente sarà d'accordo che la migliore maniera di rispettare le scritture buddhiste è quella di praticare gli insegnamenti che contengono.

DOMANDA: Trovo difficoltà a leggere le scritture buddhiste. Sembrano essere lunghe e ripetitive.

RISPOSTA: Quando prendiamo una scrittura religiosa,

speriamo di leggere parole di esaltazione, giubilo o lode che c'elevino e ci motivino. Quindi, è probabile che leggendo una lettura delle scritture buddhiste ci si sente un po' delusi. Mentre alcuni dei discorsi del Buddha sono molto belli ed incantevoli, la maggioranza si attengono a tesi filosofiche con definizioni di termini, argomenti accuratamente elaborati, consigli puntuali sul modo di comportarsi o circa la meditazione e le verità esposte con precisione. Sono fatti per ricorrere all'intelletto e non alle emozioni. Quando smettiamo di paragonare le scritture buddhiste con quelle di altre religioni, vedremo che hanno la loro propria bellezza... la bellezza della lucidità, della profondità e della saggezza.

#### **4. Monaci e monache**

**DOMANDA:** L'istituzione monastica è importante nel Buddhismo. Qual è la finalità dei monaci e delle monache e cosa devono fare?

**RISPOSTA:** Il proposito del Buddha, fondando un'ordine di monaci e monache, fu proporzionare un ambiente in cui lo sviluppo spirituale fosse più semplice. La comunità laica somministra ai monaci e alle monache la cosa necessaria per coprire le loro necessità basilari: alimento, abbigliamento, alloggio e medicine, affinché essi possano dedicare il loro tempo allo studio e alla pratica del Dhamma. Lo stile di vita del monastero, semplice ed ordinato, contribuisce alla pace interna e alla meditazione. Reciprocamente, ci si aspetta che i monaci e le monache condividano quello che sanno con la comunità e si comportino come esempio di come dovrebbe vivere il buon buddhista. Nella pratica, in realtà, questa missione basilare si è estesa a volte molto oltre quello che originalmente il Buddha pretese, ed attualmente, in alcune occasioni, i monaci e le monache si sdebitano come maestri di scuola, lavoratori

sociali, artisti, dottori ed anche politici. Alcuni hanno argomentato che tutto questo va bene se aiuta a promuovere il Buddhismo. Altri segnalano che facendo tali cose, i monaci e le monache si vedono facilmente ingarbugliate nei problemi mondani e dimenticano l'obiettivo per cui vennero al monastero all'inizio.

DOMANDA: Che tipo di persona diventa monaco o monaca?

RISPOSTA: La maggioranza delle persone ha una varietà di interessi nella sua vita come la famiglia, il lavoro, passatempi, politica, religione, etc. Di tutti questi interessi, qualcuno occuperà il primo posto, normalmente la famiglia o il lavoro, mentre gli altri saranno meno importanti. Quando lo studio e la pratica degli insegnamenti del Buddha si trasformano nella cosa più importante nella vita di una persona, quando ciò diventa prioritario su tutte le altre cose, probabilmente questa persona sarà allora interessata a diventare monaco o monaca.

DOMANDA: Bisogna essere monaco o monaca per raggiungere l'Illuminazione?

RISPOSTA: Ovviamente no. Alcuni dei discepoli più dotati del Buddha erano uomini e donne laici. Alcuni erano spiritualmente e sufficientemente sviluppati per istruire i monaci. Nel Buddhismo, la cosa più importante è il livello di conoscenza di qualcuno e non ha niente a che vedere con l'indossare una tunica gialla o jeans, o vivere in un monastero o in una casa. Alcuni potrebbero ritenere il monastero, con tutti i suoi vantaggi e svantaggi, come il migliore ambiente per la coltivazione della spiritualità. Altri possono trovare la casa, con tutte le sue allegrie e tristezze, come la migliore. Il mondo è differente.

DOMANDA: Perché i monaci e le monache buddhiste

indossano una tunica gialla?

RISPOSTA: Quando gli antichi indi esaminavano la foresta, affermavano che le foglie erano prossime a cadere dall'albero, perché erano gialle, arancioni o marroni. Quindi, in India, il giallo si trasformò nel colore della rinuncia. Le tuniche dei monaci e delle monache sono gialle per ricordarsi dell'importanza di non avere attaccamento, di lasciare andare, di vivere la rinuncia.

DOMANDA: Diventare un monaco va bene, ma che cosa succederebbe se tutti diventassero dei monaci?

RISPOSTA: Si potrebbe chiedere la stessa cosa su qualunque vocazione. "Diventare dentista sta bene, ma che cosa succederebbe se tutti diventassero dei dentisti? Non ci sarebbero maestri, né cuochi, né tassisti." "Diventare maestro sta bene, ma che cosa succederebbe se tutti diventassero dei maestri? Non ci sarebbero dentisti, etc." Il Buddha non suggerì che tutti dovevano essere dei monaci o monache ed in realtà non succederà mai. Tuttavia, vi sono sempre più persone che si sentono attratte dalla vita di semplicità e rinuncia e dal praticare gli insegnamenti del Buddha. Così come i dentisti ed i maestri abbiano attitudini speciali e conoscenze che possano essere vantaggiosi per la comunità nella quale si vive.

DOMANDA: E' così per coloro che insegnano o scrivono libri. Ma cosa succede coi monaci e monache che non fanno niente altro che meditare? Che bene fanno alla comunità?

RISPOSTA: Potrebbe paragonare il monaco eremita con il ricercatore scientifico. La società sostiene il ricercatore scientifico in base ai suoi studi ed esperimenti, perché si aspetta da lui qualche scoperta utile al benessere di tutti. Allo stesso modo, la comunità buddhista sostiene il monaco meditante perché raggiungendo saggezza e profonde

conoscenze serviranno al benessere generale. Ma ancora se ciò non succede, il monaco meditante può fare bene agli altri. L'esempio del monaco meditante ci ricorda che non bisogna essere ricchi per essere contenti. Ci mostra che anche lo stile di vita semplice e tranquilla ha i suoi vantaggi.

DOMANDA: Ho sentito dire che non vi sono più monache buddhiste. E' vero?

RISPOSTA: Il Buddha fondò l'ordine delle monache durante la sua vita e per circa cinquecento o seicento anni le monache svolsero una funzione molto importante nella diffusione e nello sviluppo del Buddhismo. Ma per ragioni che non sono chiare, le monache non ottennero mai la stessa considerazione dei monaci; di conseguenza, in India e nel sud-est asiatico l'ordine sparì. Tuttavia, in Taiwan, Corea e Giappone l'ordine delle monache continua ed è molto fiorente. Attualmente, nello Sri Lanka e in Thailandia si sta tornando ad introdurre l'ordine delle monache, anche se alcuni tradizionalisti non sono molto entusiasti dell'idea. Comunque, secondo le intenzioni originali del Buddha, è giusto che le donne, come gli uomini, abbiano l'opportunità di vivere la vita monastica.

## **5. Il Buddhismo e l'idea di Dio**

DOMANDA: I buddhisti credono in Dio?

RISPOSTA: No, non ci crediamo. Ci sono varie ragioni. Il Buddha, come i sociologi e psicologi moderni, credeva che le idee religiose, e specialmente l'idea di un dio hanno origine dalla paura. Il Buddha dice:

Per paura la gente si rivolge ai monti sacri, boschi sacri, alberi sacri ed altari.

## Dhammapada 188

Gli uomini primitivi si trovavano in un mondo pericoloso ed ostile, la paura degli animali selvaggi, di non essere capaci di trovare cibo sufficiente, di essere feriti o di ammalarsi, dei fenomeni naturali come il tuono, il lampo ed i vulcani, era continuamente presente. Non trovando sicurezza, crearono l'idea degli dei affinché questi offrirono sicurezza in tempi buoni, aiuto in tempi di pericolo e consolazione quando le cose andavano male. Fino ad oggi, lei noterà che la gente diventa più religiosa in tempi di crisi, li sentirà dire che la credenza in un dio e negli dei dà loro la forza per affrontare la vita. Lei li sentirà spiegare di credere in un dio particolare perché lo hanno pregato per necessità e la loro preghiera è stata accolta. Tutto ciò sembra dar ragione all'insegnamento del Buddha, in quanto l'idea di un dio è una risposta alla paura e alla frustrazione. Il Buddha insegna a tentare di comprendere le nostre paure, diminuire i nostri desideri e, con calma e sforzo, accettare le cose che non possiamo cambiare. Egli rimpiazzò la paura, non con la credenza irrazionale, bensì con l'intendimento ragionevole. La seconda ragione per cui il Buddha non credette in un dio è perché non sembra esserci nessuna evidenza che appoggi questa idea. Ci sono numerose religioni, tutte affermano che solamente loro hanno la parola di dio conservate nel loro libro sacro, che solamente loro capiscono la natura di dio, che il loro dio esiste e gli dei delle altre religioni no. Alcuni dicono che dio sia maschio, altri femmina ed altri ancora asessuato. Tutte sono soddisfatte di provare l'esistenza del loro dio, ma ridono con miscredenza davanti all'evidenza di altre religioni per provare l'esistenza di un altro dio. Non è sorprendente che con tante religioni differenti, dopo tanti secoli che si tenta di provare l'esistenza dei loro dei, non è stato ancora trovata un'evidenza reale, concreta, sostanziale ed irrefutabile. I buddhisti sospendono il giudizio fino a che tale

evidenza appaia. La terza ragione per cui il Buddha non credette in un dio è perché quella credenza non è necessaria. Alcuni dicono che la credenza in un dio sia necessaria per spiegare l'origine dell'universo. Ma non è così. La scienza ha spiegato molto convenientemente sia nato l'universo senza dovere introdurre l'idea di dio. Altri pretendono che sia necessario credere in un dio per avere una vita valida e felice. Un'altra volta, possiamo vedere che non è così. Ci sono milioni di atei ed agnostici, senza menzionare i buddhisti, che hanno vite utili e valide senza credere in un dio. Alcuni dichiarano che è necessario credere nel potere di dio perché gli esseri umani, essendo deboli, non hanno la forza sufficiente per aiutarsi fra di loro. Nuovamente, l'evidenza indica la cosa opposta. Frequentemente si sente dire di persone che ha superato grandi impedimenti fisici ed ostacoli, disparità e difficoltà attraverso le proprie risorse interne, attraverso i propri sforzi e senza credere in un dio. Alcuni adducono che dio è necessario per dare salvezza all'uomo. Ma questo argomento è solo valido se si accetta il concetto teologico della salvezza, ed il buddhismo non accetta questo concetto. Basato sulla propria esperienza, il Buddha vide che ogni essere umano aveva la capacità di purificare la mente, sviluppare infinito amore e compassione ed conoscenza perfetta. Egli deviò l'attenzione dei cieli al cuore e ci stimolò a trovare le soluzioni ai nostri problemi attraverso la conoscenza.

DOMANDA: Ma se non ci sono dei, come è nato l'universo?

RISPOSTA: Tutte le religioni hanno miti e narrazioni che cercano di rispondere a questa domanda. Nei tempi antichi, quando semplicemente l'umanità non sapeva, sono stati creati i vari miti, ma nel nostro secolo, nell'era della fisica, dell'astronomia e della geologia, quei miti sono stati sostituiti dalla verità scientifica. La scienza ha spiegato l'origine

dell'universo senza dover ricorrere all'idea di un dio.

DOMANDA: Cosa dice il Buddha circa l'origine dell'universo?

RISPOSTA: È interessante sapere che la spiegazione del Buddha circa l'origine dell'universo corrisponde strettamente al punto di vista scientifico. Nell'Aggañña Sutta, il Buddha descrive la distruzione dell'universo e la sua riformazione nella forma attuale attraverso un periodo di innumerevoli milioni di anni. La prima vita fu costituita sulla superficie dell'acqua ed un'altra volta, durante innumerabili milioni di anni, si evolse da semplici a complessi organismi. Tutti questi processi non hanno né un principio né una fine e si formano per cause naturali.

DOMANDA: Quindi secondo lei non vi è una prova sull'esistenza di un dio, ma per quanto riguarda i miracoli?

RISPOSTA: Ci sono molti che credono ai miracoli come prova dell'esistenza di un dio. Ascoltiamo pretese poco realistiche circa una cura che ha avuto luogo ma non contiamo mai su una seria testimonianza di un medico o di un chirurgo. Ascoltiamo relazioni di seconda mano riguardo qualcuno che è stato salvato miracolosamente da un disastro ma non abbiamo mai il racconto di un testimone oculare su ciò che è realmente successo. Ascoltiamo dicerie circa una preghiera che ha guarito un corpo malato, ma non vediamo mai radiografie o ascoltiamo commenti di dottori o infermiere. Pretese poco realistiche, relazioni di seconda mano e dicerie non sostituiscono una reale prova dei miracoli. Tuttavia, a volte succedono cose inspiegabili, eventi inaspettati. Ma la nostra incapacità per trovare una spiegazione per tali cose non prova l'esistenza degli dei. Ciò solamente prova che la nostra conoscenza è ancora incompleta. Prima dello sviluppo della medicina moderna,

quando la gente non conosceva la causa della malattia, credeva che dio o gli dei inviavano una punizione. Ora sappiamo che cosa causa quelle cose e quando ci ammaliamo prendiamo delle medicine. Col tempo, quando la nostra conoscenza del mondo sarà più completa, saremo in grado di scoprire le cause dei fenomeni inspiegati come ora possiamo capire le cause delle malattie.

DOMANDA: Ma se molta gente crede in un dio deve essere vero.

RISPOSTA: Non tanto. Ci fu un tempo durante il quale tutto il mondo credeva che la terra fosse piana, ma tutti si sbagliavano. La quantità di gente che crede in un'idea non è indicativa della verità o falsità di quell'idea. L'unica maniera mediante la quale possiamo dire se un'idea è vera o no, è osservando i fatti ed esaminando l'evidenza.

DOMANDA: Allora, se i buddhisti non credono negli dei, in cosa credono?

RISPOSTA: Non crediamo in un dio perché crediamo nell'umanità. Crediamo che ogni essere umano sia prezioso ed importante, che tutti hanno il potenziale di diventare un Buddha—un essere umano perfetto. Crediamo che gli esseri umani possano uscire dall'ignoranza e dall'irrazionalità e vedere le cose come realmente sono. Crediamo che l'odio, l'ira, il rancore e la gelosia possano essere sostituiti dall'amore, dalla pazienza, dalla generosità e dalla gentilezza. Crediamo che tutto questo stia in ogni persona se si fa lo sforzo, guidato ed appoggiato dai compagni buddhisti ed ispirati dall'esempio del Buddha. Come Egli disse:

“Nessuno ci salva eccetto noi stessi. Noi dobbiamo camminare nel Sentiero per noi stessi, ma chiaramente i Buddha ci mostrano la strada.”

## 6. I Cinque Precetti

**DOMANDA:** Le altre religioni ottengono le loro idee di quello che è corretto o scorretto dai comandamenti del loro dio o dei loro dei. Voi buddhisti non credete in un dio, allora, come sapete quello che è bene o quello che è male?

**RISPOSTA:** Qualunque pensiero, discorso o azione radicata nell'avidità, nell'odio o nell'ignoranza e che ci porta lontano dal Nirvana, è male; mentre qualunque pensiero, discorso o azione radicata nel dare, nell'amore e nella saggezza e che ci aiuta a liberare la strada verso il Nirvana, è bene. Nelle religioni teocentriche per sapere ciò che è corretto o scorretto viene dettato da un dio. Ma nelle religioni antropocentriche, come il buddhismo, per sapere ciò che è corretto o scorretto bisogna sviluppare una profonda attenzione ed investigazione su sé stessi. Le etiche basate sulla comprensione sono sempre più solide di quelle che rispondono ad un mandato. Pertanto, per sapere ciò che è corretto o scorretto, il buddhista fa attenzione a tre cose: l'intenzione, la conseguenza che l'atto avrà su di sé e la conseguenza che avrà sugli altri. Se l'intenzione è buona, radicata nel dare, nell'amore e nella saggezza, mi aiuta ad essere più generoso, più amorevole e più saggio, ed aiuta anche gli altri ad essere più generosi, più amorevoli e più saggi, allora le mie azioni sono sane, benefiche e morali. Ovviamente vi sono molte varianti. In alcune occasioni io agisco col la migliore delle intenzioni, ma ciò non potrebbe beneficiarmi né fare bene ad altri. A volte, le mie intenzioni sono lontane da essere buone, ma la mia azione aiuta gli altri. A volte, ciò che faccio nasce da buone intenzioni e le mie azioni mi aiutano, ma causano afflizione negli altri. In questi casi le mie azioni sono un miscuglio tra buone e non tanto buone. Quando le intenzioni

sono cattive e l'azione non aiuta né me né gli altri, allora quell'azione è cattiva. Invece quando la mia intenzione è buona e le mie azioni fanno bene ad entrambi, a me stesso ed agli altri, allora l'atto è completamente buono.

DOMANDA: Allora il buddhismo ha un codice morale?

RISPOSTA: Sì. I Cinque Precetti sono il fondamento della Morale Buddhista. Il primo precetto è astenersi dall'uccidere o danneggiare gli esseri viventi. Il secondo è astenersi dal rubare, il terzo è astenersi da una illecita condotta sessuale, il quarto è astenersi dal mentire e l'ultimo, il quinto, è astenersi da alcool o altre droghe intossicanti.

DOMANDA: Ma a volte è utile uccidere. Per esempio uccidere insetti che propagano malattie o altri esseri pericolosi.

RISPOSTA: Potrebbe essere buono per lei, ma non a chi subisce la sua azione. Tutti gli esseri vogliono vivere come lei. Quando lei decide di ammazzare un insetto propagatore di malattie, la sua intenzione è magari un misto di preoccupazione personale, quindi benefica per lei, ed avversione, quindi malefica per gli altri. L'azione le farà bene, quindi benefica per lei, ma, ovviamente, non farà bene a quella creatura, quindi malefica o nociva verso gli altri. Per questo motivo, a volte potrebbe essere necessario uccidere, ma non è mai completamente un bene.

DOMANDA: Voi buddhisti vi preoccupate troppo delle formiche e degli insetti.

RISPOSTA: I buddhisti si sforzano di sviluppare una compassione indiscriminata ed universale. Essi vedono il mondo come un tutt'uno dove ogni creatura ha il suo posto e la sua funzione. Essi credono che, prima di distruggere o alterare il delicato equilibrio della natura, bisogna essere molto

coscienziosi. Osserviamo quelle culture dove lo sfruttamento della natura è al primo posto, dove la natura viene spremuta fino all'ultima goccia senza dare nulla in cambio, soltanto conquistandola e sottomettendola. Prima o poi la natura si ribellerà. Si rende l'aria avvelenata, i fiumi inquinati e senza vita, molte specie di animali estinte, le montagne aride ed erose. Perfino il clima è cambiato. Se la gente fosse meno ansiosa per schiacciare, distruggere ed ammazzare, questa situazione non sarebbe mai sorta. Dovremmo sforzarci per sviluppare un po' più di rispetto per la vita. Questo afferma il primo precetto.

**DOMANDA:** Il Terzo Precetto dice che dovremmo astenerci da una condotta sessuale illecita. Cosa significa "condotta sessuale illecita"?

**RISPOSTA:** Se usiamo menzogna, ricatti o forziamo la volontà di qualcuno a fare sesso con noi, allora questa è una condotta sessuale illecita. L'adulterio, ad esempio, è una forma di condotta sessuale illecita, perché quando ci sposiamo promettiamo a nostra moglie o a nostro marito di essere fedeli. Quando commettiamo adulterio rompiamo questa promessa e tradiamo la loro fiducia. Il sesso dovrebbe essere un'espressione di amore ed intimità tra due persone, e quando è così, contribuisce al nostro benessere mentale ed emozionale.

**DOMANDA:** Il sesso prima del matrimonio è un tipo di condotta sessuale illecita?

**RISPOSTA:** Quando non c'è amore e reciproco accordo tra due persone. Tuttavia, non bisogna mai dimenticare che la funzione biologica primaria del sesso è la riproduzione, e se una donna celibe rimane incinta questo può causare molti problemi. Molta gente matura e giudiziosa pensa che sia molto meglio fare sesso dopo il matrimonio.

DOMANDA: E sul mentire? E' possibile vivere senza dire bugie?

RISPOSTA: Non tanto. Poi dipende sempre dall'intenzione primaria. Il buddhista si sforza di essere pratico, leale ed onesto.

DOMANDA: Bene. Riguardo l'alcool? Sicuramente un piccolo sorso non fa male.

RISPOSTA: La gente non beve per gusto. Ma, in genere, si beve per cercare una liberazione dallo stress e dalle preoccupazioni, o per convenzione. Anche una piccola quantità di alcool distorce la coscienza e destabilizza la nostra attenzione durante la pratica. Inoltre preso in grandi quantità, il suo effetto è devastante.

DOMANDA: Ma prendere solo una piccola quantità non si rischia di rompere il precetto, no? E' solo una piccola cosa.

RISPOSTA: Sì, è solo una piccola cosa. Ma così facendo si renderà conto che il suo sforzo e la sua pratica non non sono molto solide, no?

DOMANDA: I Cinque Precetti sono negativi. Ci dicono quello che non bisogna fare. Non ci dicono quello che bisogna fare.

RISPOSTA: I Cinque Precetti sono il fondamento della Etica Buddhista, ma non la rappresentano nella sua completezza.

Cominciamo col riconoscere la nostra cattiva condotta e per poi sforzarci di migliorare. Per questo vi sono i Cinque Precetti.

Dopo aver smesso di fare quello che è male, possiamo iniziare a fare il bene. Prendiamo un esempio: parlare. Il Buddha ci dice che dobbiamo incominciare ad astenerci dal dire bugie. Dopo possiamo parlare con verità, parlare umilmente e gentilmente e nel momento adatto. Egli dice:

Abbandonando il linguaggio falso; (si trasforma in qualcuno che dice sempre la verità, fidato, responsabile, non inganna il mondo); abbandonando il linguaggio malizioso, (non ripete lì quello che ha ascoltato qui né ripete qui quello che ha ascoltato lì col fine di causare dissapori tra le persone. Egli riconcilia coloro che sono divisi e rafforza coloro che sono già amici. L'armonia è la sua allegria, l'armonia è il suo diletto, l'armonia è ciò che ama, è questa la ragione del suo linguaggio); abbandonando il linguaggio aspro il suo linguaggio è irreprensibile, piacevole da ascoltare, gradevole, diretto al cuore, cortese, gradito a tutti; abbandonando la chiacchiera frivola, ( parla nel momento adeguato quello che è concreto, diretto al tema, del Dhamma e della disciplina. Parla con parole degne di essere ascoltate, opportune, ragionevoli, ben definite e precise.)

## **7. Rinascita**

**DOMANDA:** Da dove veniamo e verso dove stiamo andando?

**RISPOSTA:** Ci sono tre risposte possibili a questa domanda.

Coloro che credono in un dio o agli dei affermano che un individuo è creato grazie alla volontà di un dio. Questo individuo vive la sua vita, in base a ciò in cui crede o alle sue azioni durante la vita, va nel paradiso eterno o nell'inferno eterno. Ci sono altri, umanisti e fondati sulla scienza, che ritengono che l'individuo arriva ad esistere nel momento della concezione dovuta a cause naturali, vive, e dopo, nel momento della sua morte smette di esistere. Il buddhismo non accetta nessuna di queste spiegazioni. La prima dà luogo a molti problemi etici. Se ci fosse realmente un dio buono, allora diventa difficile spiegare come mai molta gente nasce con le

più atroci deformità, o perché tante creature muoiono prima di nascere o nascono morte. Un altro problema con la spiegazione teista è che sembra molto ingiusto che una persona debba soffrire tormenti eterni all'inferno per quello che fece solo in sessanta o settanta anni nella vita terrena. Sessanta o settanta anni di cattiveria o di vita immorale non meritano la tortura eterna. Allo stesso modo, sessanta o settanta anni di una vita moralmente buona sono pochi per meritare il paradiso eterno. La seconda spiegazione è migliore della prima e si basa su prove scientifiche, ma lascia ancora varie questioni importanti senza risolverle. Come può, un fenomeno così meravigliosamente complesso come la coscienza, svilupparsi dalla semplice unione di due cellule, lo spermatozoo e l'ovulo? Il buddhismo offre una spiegazione soddisfacente sull'origine e sulla vita dopo la morte dell'uomo. Quando moriamo, la mente, con tutte le sue tendenze, preferenze, abilità e caratteristiche, sviluppate e condizionate durante questa vita, si rigenera in un ovulo fertilizzato. In questo modo, l'individuo cresce, rinasce e sviluppa una personalità condizionata dalle caratteristiche mentali trasportate da esistenze precedenti. La personalità cambierà e sarà modificata dallo sforzo cosciente e dai fattori condizionanti come l'educazione, l'influenza dei genitori e della società, poi quando muore, si rigenera in un nuovo ovulo fertilizzato. Questo processo di morire e rinascere continuerà fino a quando saranno presenti le condizioni che lo causano. Solo il Nirvana può interrompere questo eterno processo.

**DOMANDA:** In che modo la mente va da un corpo ad un altro?

**RISPOSTA:** L'atto di pensare somiglia alle onde radio. Le onde radio non sono parole o musica, ma sono vari tipi d'energia che viaggiano su differenti frequenze. Quindi sono trasmesse e viaggiano attraverso lo spazio, vengono attratte e raccolte da un

recettore diventando parole o musica. La stessa cosa succede con la mente. Nel momento della morte, l'energia mentale che viaggia attraverso lo spazio è attratta e raccolta dall'ovulo fertilizzato. Man mano che l'embrione cresce, quest'energia si sviluppa dando vita ad una nuova personalità.

DOMANDA: Si rinasce sempre in un essere umano?

RISPOSTA: No, ci sono vari piani dove una va a rinascere. Si può rinascere nei paradisi celesti, o nei vari inferni, o come spiriti famelici, o come animale, o altri tipi di essere. Il paradiso non è un posto, bensì uno stato di esistenza dove si ottiene un corpo sottile e dove la mente sperimenta solo piacere. Alcune religioni affermano erroneamente che il paradiso sia uno stato permanente. Ma non lo è. Come tutti gli stati condizionati, il paradiso è impermanente, e quando in quella dimensione il tempo vitale termina si può rinascere un'altra volta come essere umano. Allo stesso modo, l'inferno, non è un posto, bensì uno stato di esistenza dove si ottiene un corpo sottile e dove la mente sperimenta solo inquietudine ed angoscia. Essere uno spirito famelico o un fantasma è uno stato dove il corpo è sottile e la mente è continuamente assediata dal desiderio ansioso e dall'insoddisfazione. Pertanto, gli esseri celestiali sperimentano solo piacere, gli esseri infernali ed i fantasmi sperimentano solo dolore e l'essere umano comunemente sperimenta un misto di entrambi. Quindi, la differenza tra il piano umano e gli altri piani è il tipo di corpo e le caratteristiche dell'esperienza.

DOMANDA: Cosa decide dove si rinascerà?

RISPOSTA: Il fattore più importante, anche se non l'unico, che determina la nostra rinascita è il kamma. La parola kamma significa "azione" e si riferisce alle nostre azioni mentali intenzionali. In altre parole, ciò che siamo è determinato, in

gran parte, da come abbiamo pensato ed agito nelle esistenze passate. Allo stesso modo, come pensiamo ed agiamo ora avrà influenza su come saremo nel futuro. La persona gentile ed amorevole tende a rinascere in un piano celestiale o come essere umano dove predominano esperienze piacevoli. La persona agitata, tormentata o eccessivamente crudele tende a rinascere nel piano infernale o come essere umano dove predominano esperienze spiacevoli. La persona che sviluppa desideri ardenti ed ossessivi, feroci passioni ed appassionate ambizioni, che non possono essere mai soddisfatte, tende a rinascere come fantasma o spirito famelico o come essere umano frustrato dalla brama insoddisfatta. Le abitudini mentali sviluppate in questa vita continueranno nella prossima. La maggior parte della gente, tuttavia, rinasce come essere umano.

DOMANDA: Allora se le nostre vite sono determinate dal nostro kamma, possiamo cambiarlo?

RISPOSTA: Ovviamente che possiamo. Questa è la ragione per cui uno dei passi del Nobile Ottuplice Sentiero è il Retto Sforzo. Dipende dalla nostra sincerità, da quanta energia possiamo esercitare e di quanto intensa sia la pratica. Tuttavia, è vero che molte persone semplicemente vivono, schiave delle loro abitudini passate, senza fare uno sforzo per cambiare, rimanendo vittime dei loro spiacevoli risultati. Queste persone continueranno a soffrire se non cambieranno le loro abitudini negative. Quanto più tempo rimangono queste abitudini negative più saranno difficili da cambiare. Il buddhista capisce questo ed approfitta di tutte le opportunità per rompere le abitudini mentali con risultati spiacevoli e sviluppare abitudini mentali con un risultato piacevole e felice. La meditazione è una delle tecniche usate per modificare queste abitudini della mente, come parlare o astenersi dal parlare, agire o astenersi

dall'agire in certi modi. La totalità della vita buddhista è un allenamento per purificare e liberare la mente. Ad esempio, se essere paziente e gentile fu una parte significativa del suo carattere durante la sua ultima vita, tali tendenze risorgeranno nella vita presente. Se queste tendenze sono fortificate e sviluppate durante la vita presente, risorgeranno ancora con più forza e più pronunciate nella vita futura. Ora, quando si è pazienti e gentili, non si danneggerà gli altri, non si serberà rancore, la gente tenderà ad essere più felice attraverso le nostre esperienze. Ora prendiamo un altro esempio. Diciamo che lei è venuto alla vita con una tendenza ad essere paziente e gentile dovuta alle sue abitudini mentali durante la sua ultima vita. Ma, durante la vita presente, lei non fortifica e sviluppa queste tendenze. Gradualmente esse si debilitano e si estingueranno, e forse saranno completamente assenti nella sua vita futura. Essendo la gentilezza e la pazienza deboli in questo caso, c'è una possibilità che come in questa vita così nella prossima si possa sviluppare un carattere risentito, collerico e crudele, trascinando tutte i residui negativi. Prenderemo un ultimo esempio. Diciamo che, grazie alle sue abitudini mentali nella sua ultima vita, lei è giunto alla vita presente con la tendenza ad essere irritabile e collerico, quindi si rende conto che tali abitudini causano situazioni spiacevoli, allora fa uno sforzo per cambiarle. Allora le sostituisce con emozioni positive. Se sarà capace di eliminarle completamente, si libererà delle situazioni spiacevoli che la rendeva irritabile e collerico. Se sarà capace solo di debilitare quelle tendenze, queste risorgeranno nella prossima vita, dove con un po' più di sforzo, potrebbero essere completamente eliminate e lei potrebbe essere liberato dai suoi effetti spiacevoli.

DOMANDA: Ha molto parlato di rinascita, ma esiste qualche prova evidente?

RISPOSTA: Non esiste nessuna prova che dimostri l'esistenza del paradiso e, ovviamente, l'evidenza di annichilazione nella morte. Ma durante gli ultimi trentanni alcuni studiosi stanno studiando le testimonianze di alcune persone che hanno lucidi ricordi delle loro vite anteriori. Per esempio, in Inghilterra, una bambina di cinque anni disse di poter ricordare i suoi genitori "precedenti" e parlò vivamente di eventi nella vita di un'altra persona. Interrogata diede risposte molto precise. Parlò della vita in un particolare villaggio rurale in Spagna, disse il nome del villaggio, il nome della strada dove era vissuta, i nomi dei suoi vicini e dettagli sulla sua vita quotidiana. Disse che era morta a causa delle ferite riportate in un incidente. Quando questi dettagli furono confrontati si notò che era reali. Infatti c'era un villaggio in Spagna col nome che aveva dato la bambina di cinque anni. C'era una casa come l'aveva descritta nella strada che aveva nominato. Inoltre, si seppe che una donna di 23 anni era vissuta in quella casa ed era morta a causa di un incidente più di cinque anni prima. Ora, come è possibile che una bambina di 5 anni che viveva in Inghilterra e che non era mai stata in Spagna sapesse tutti questi dettagli? E, ovviamente, non è l'unico caso di questo tipo. Il professore Ian Stevenson del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Virginia ha descritto dozzine di questi casi. E' uno scienziato accreditato, che studia da 25 anni gente che ricorda vite anteriori. Questi studi sono una solida conferma dell'insegnamento buddhista della rinascita.

DOMANDA: Alcune persone potrebbero dire che questa capacità di ricordare vite anteriori è opera dei demoni.

RISPOSTA: Lei non può squalificare tutto quello che non quadra con la sua credenza come opera dei demoni. Quando, freddamente, si presentano dati concreti per appoggiare un'idea, lei deve ricorrere ad argomenti logici e razionali se desidera

opporsi, non a pettegolezzi irrazionali e superstiziosi su demoni.

DOMANDA: Lei dice che parlare di demoni è superstizione, ma parlare di rinascita non lo è anche un po'?

RISPOSTA: Il dizionario definisce "superstizione" come "una credenza che non è basata sulla ragione o sui fatti bensì su un'associazione di idee." Se può dimostrarmi uno studio diligente sull'esistenza dei demoni, realizzato da uno scienziato, allora si potrà affermare che la credenza nei demoni non è una superstizione. Ma non ho mai sentito di nessuna seria investigazione sui demoni; perché semplicemente gli scienziati non si disturbano a studiare tali cose, pertanto dico che non esiste una prova reale riguardo all'esistenza dei demoni. Invece abbiamo appena visto come ci sia una qualche prova scientifica sulla rinascita. Quindi, se la credenza sulla rinascita è basata sui fatti, allora non può essere una superstizione.

DOMANDA: Bene, sono esistiti alcuni scienziati che hanno creduto alla rinascita?

RISPOSTA: Sì. Thomas Huxley. Introdusse la scienza nel sistema educativo britannico nel secolo XIX e fu anche il primo scienziato a difendere le teorie di Darwin. Inoltre credeva che la reincarnazione fosse un'idea molto plausibile. In un suo famoso libro "Evoluzione ed Etica", afferma:

Nella dottrina della trasmigrazione, sia la spiegazione bramini sia quella buddhista, si trova un modo conveniente e convincente per spiegare i misteri del Cosmo e dell'uomo.... Se questo argomento risulta meno convincente di altri è perché molti studiosi sono stati molto precipitosi, ritenendola una teoria assurda. Come la dottrina dell'evoluzione, quella della trasmigrazione trova le sue radici nel mondo della realtà e dell'esperienza.

Dopo, anche il professore Gustaf Stromberg, famoso astronomo svedese ed amico di Einstein, trovò attraente l'idea della rinascita.

Nel 1936 ci fu un caso molto interessante, ampiamente investigato e presentato dalle autorità governative in India. Una bambina (Shanti Devi di Delhi) riuscì a descrivere con fedeltà la sua vita precedente, a Muttra, a cinquecento miglia da Delhi. Ella diede il nome di “suo marito” e di “suo figlio”, descrisse la sua casa e la storia della sua vita. La commissione investigatrice la portò davanti ai suoi antichi parenti che confermarono tutte le sue dichiarazioni. Le reincarnazioni sono considerate normali tra la gente dell'India, la cosa sorprendente di questo caso era la gran quantità di eventi che ricordava la bambina. Questo e casi simili possono essere considerati come ulteriore prova addizionale per spiegare la teoria dell'indistruttibilità della memoria.

Il professore Julián Huxley, distinto scienziato britannico e Direttore Generale dell'Unesco, credeva che la rinascita fosse completamente in armonia col pensiero scientifico.

Persone molto pratiche e realistiche, come l'industriale americano Henry Ford, trovavano accettabile l'idea della rinascita. Ford si sentì attratto dall'idea della rinascita perché, a differenza dell'idea teista o dell'idea materialista, la rinascita gli concedeva una seconda opportunità per migliorare se stesso. Henry Ford diceva:

Adottai la teoria della Reincarnazione quando avevo ventisei anni. La religione non mi offriva niente di concreto... nemmeno il lavoro mi dava una totale soddisfazione. Il lavoro è futile se non possiamo utilizzare l'esperienza che raccogliamo per una vita successiva. Quando scoprii la Reincarnazione fu come se avessi trovato un piano universale. Mi resi conto che c'era un'opportunità per sviluppare le mie idee. Il tempo non era

più un limite. Non ero più schiavo delle lancette dell'orologio.... Il genio è esperienza. Alcuni pensano che sia un dono o un talento, ma è il frutto di una lunga esperienza maturata in molte vite. La scoperta della Reincarnazione riconfortò la mia mente. Mi piacerebbe comunicare agli altri la serenità che offre la possibilità di rinascere.

Pertanto, gli insegnamenti buddhisti sulla rinascita hanno un'evidenza scientifica che li sostiene. Sono logicamente consistenti e vanno molto più in là delle teorie teiste e materialiste. E sono anche molto riconfortanti. Cosa potrebbe essere peggiore di una teoria sulla vita che non ci offre una seconda occasione, né l'opportunità di correggere gli errori commessi in questa vita, né il tempo un ulteriore sviluppo di attitudini ed abilità coltivate in questa vita. Ma, d'accordo col Buddha, se si fallisce nel raggiungere il Nirvana in questa vita, si avrà l'opportunità di fare nuovamente il tentativo la prossima volta. Se si commettono errori in questa vita, saremo in grado di migliorarci nella prossima, imparando dai propri errori. Le cose che non fatte o raggiunte in questa vita potrebbero diventare possibili nella prossima. Che meraviglioso insegnamento!

## **8. Meditazione**

DOMANDA: Che cosa è la meditazione?

RISPOSTA: La meditazione è uno sforzo cosciente per modificare il modo di funzionare della mente. La parola pali per meditazione è "bhavana" che significa "fare" "crescere" o "sviluppare."

DOMANDA: E' importante la meditazione?

RISPOSTA: Sì, lo è. Non possiamo solo desiderare di diventare buoni, se non cambiamo le nostre attitudini mentali. Per esempio, una persona può rendersi conto di essere impaziente con la propria moglie e promettendosi dirà: "D'ora in poi non sarò tanto impaziente." Ma un'ora più tardi potrebbe arrabbiarsi con sua moglie perché l'impazienza è sorta senza che se ne rendesse conto. La meditazione aiuta a sviluppare l'attenzione e l'energia che ci aiutano a trasformare le abitudini mentali radicate.

DOMANDA: Ho sentito dire che la meditazione può essere pericolosa. ? vero?

RISPOSTA: Per vivere abbiamo bisogno di sale. Ma se lei mangiasse un chilogrammo di sale, ciò l'ammazzerebbe. Per vivere nel mondo di oggi lei ha bisogno di un'automobile, ma se non rispetta le leggi del codice stradale o se guida ubriaco un'automobile si trasforma in una macchina pericolosa. La meditazione è così, è essenziale per la nostra salute mentale ed il nostro benessere, ma se lei la pratica stupidamente, potrebbe causarle problemi. Alcune persone hanno difficoltà come depressione, ansia o schizofrenia, e credono che la meditazione sia una cura istantanea per i loro problemi, cominciano a meditare ed in alcune occasioni i loro problemi peggiorano. Se lei ha un problema come questi, dovrebbe prima cercare un aiuto professionale e poi dedicarsi a meditare. Altre persone si sforzano troppo nella meditazione, senza praticarla gradualmente, passo dopo passo. Meditano con troppa energia per troppo tempo, così si esauriscono. Ma, forse, la maggioranza dei problemi nella meditazione sono causati dalla "meditazione canguro".

Alcune persone vedono un maestro e seguono la sua tecnica di meditazione per un tempo, poi leggono qualcosa in qualche

libro e decidono di provare quell'altra tecnica; oppure una settimana più tardi decidono di seguire alcune idee di un altro famoso maestro di meditazione. In questo modo non fanno che creare confusione. Saltare come un canguro da un maestro ad un altro o da una tecnica di meditazione ad un'altra è un errore. Ma se non si ha nessun problema mentale serio ci si deve dedicare alla meditazione e alla pratica sensatamente scegliendo la tecnica più adatta alle proprie capacità.

DOMANDA: Quanti tipi di meditazione esistono?

RISPOSTA: Il Buddha insegnò vari tipi di meditazione; ognuno di essi adatto a superare un problema in questione o a sviluppare uno stato psicologico concreto. Ma due dei tipi di meditazione più utili e comuni sono la Consapevolezza del respiro, anapanasati, e la Meditazione di Amore Universale o di Gentilezza amorevole, metta bhavana.

DOMANDA: Come si pratica la Consapevolezza del respiro?

RISPOSTA: Si possono seguire i seguenti semplici passi: luogo, posizione, pratica e problemi. Per prima cosa bisogna scegliere un luogo tranquillo, senza rumori o altri tipi di disturbo. Secondo, una posizione comoda. Una buona posizione è sedersi a gambe incrociate, un cuscino sotto ai glutei, la schiena dritta, le mani annidate sul ventre e gli occhi chiusi. Eccezionalmente ci si può sedere anche su una sedia, a patto che si mantenga la schiena dritta. Poi viene la pratica in se stessa. Così seduto tranquillamente con gli occhi chiusi, bisogna porre un'attenzione concentrata sui movimenti di inspirazione ed espirazione del respiro. Possiamo fare questo contando le respirazioni o prestando attenzione alla salita e alla discesa dell'addome. Appena tentiamo di avviare la concentrazione sorgono distrazioni e difficoltà. Possiamo sperimentare fastidiosi pruriti nel corpo o scomodità alle

ginocchia. Se questo succede, tentiamo di mantenere il corpo rilassato e continuamente concentrato sulla respirazione. Probabilmente avremo molti pensieri importuni che cercheranno di distrarre la nostra attenzione sulla respirazione. Col tempo e con la pratica i pensieri si debilitano e la nostra concentrazione diventerà più solida e vivremo momenti di una profonda quiete mentale e pace interna.

DOMANDA: Per quanto tempo bisogna meditare?

RISPOSTA: E' bene praticare la meditazione per 15 minuti al giorno per una settimana e dopo aumentare di 5 minuti ogni settimana successiva fino ad arrivare a 45 minuti quotidiani. Dopo alcune settimane di meditazione giornaliera ci accorgeremo che la nostra concentrazione migliora, ci sono meno pensieri e più momenti di pace serena e calma.

DOMANDA: Cos'è la Meditazione di gentilezza amorevole? E come si pratica?

RISPOSTA: Una volta che abbiamo familiarizzato con la Consapevolezza del respiro praticandola regolarmente, si può cominciare con la pratica della Meditazione di gentilezza amorevole. Bisogna praticare due o tre volte a settimana dopo che si è praticato la Consapevolezza del respiro. In primo luogo, portiamo la nostra attenzione su di noi dicendo parole come: "Che io sia felice. Che io sia in pace e sereno. Che io sia protetto dai pericoli. Che la mia mente sia libera dall'odio. Che il mio cuore sia colmo di amore. Che io stia bene e felice." Dopo si pensa ad una persona amata, ad una persona neutrale, e poi a poco a poco, ad una persona spiacevole, desiderando il bene allo stesso modo per tutti.

DOMANDA: Qual è il beneficio di questo tipo di meditazione?

RISPOSTA: Se pratica abitualmente la Meditazione di gentilezza amorevole con il giusto atteggiamento noterà cambiamenti molto positivi. Scoprirà di essere più tollerante e buono. I sentimenti verso altri esseri cresceranno. Diventerà amico di persone a lei indifferenti o poco amate, e si accorgerà che la cattiva volontà o il risentimento verso gli altri col tempo si dissolverà.

DOMANDA: Com'è possibile?

RISPOSTA: La mente, quando sviluppata rettamente, è un poderoso strumento. Se impariamo a usare la nostra energia mentale e proiettarla verso gli altri possiamo influenzarli. Sicuramente avrà vissuto un'esperienza come questa. Come trovarsi in una sala piena di gente e di avere la sensazione che qualcuno la stia guardando. Effettivamente qualcuno la sta guardandolo intensamente. Ciò significa che ha captato l'energia mentale di un'altra persona. La Meditazione di gentilezza amorevole somiglia a quest'esperienza. Proiettando energia mentale positiva verso gli altri possiamo gradualmente trasformarli.

DOMANDA: E' necessario un maestro di meditazione?

RISPOSTA: Non è assolutamente necessario un maestro, ma la guida personale di qualcuno esperto di meditazione è senza dubbio utile. Nel caso della scelta di un maestro bisogna scegliere uno di buona reputazione, una personalità equilibrata e che aderisca fedelmente agli insegnamenti del Buddha.

DOMANDA: Ho sentire dire molto spesso che oggi la meditazione è usata da psichiatri e psicologi. E' vero?

RISPOSTA: Sì, lo è. Oramai è accertato che la meditazione ha un elevato effetto terapeutico sulla mente ed è utilizzata da molti medici come sostegno per indurre il rilassamento,

superare fobie e generare autocoscienza. La profonda osservazione e investigazione del Buddha nella mente umana attualmente sta aiutando molta gente come nei tempi antichi.

## **9. Saggezza e compassione**

DOMANDA: Spesso ascolto buddhisti parlare di saggezza e di compassione. Cosa significano questi due termini?

RISPOSTA: Alcune religioni credono che la compassione o l'amore, i due termini sono molto simili, siano la caratteristica spirituale più importante, ma non danno importanza a sviluppare qualunque saggezza. Il risultato finale è quello di essere uno stupido di buon cuore, una persona molto gentile ma senza conoscenza. Altri sistemi di pensiero come la scienza credono che la saggezza possa essere meglio sviluppata come le emozioni, compresa la compassione. Il risultato questo atteggiamento è che la scienza ha proteso ad essere più preoccupata dei risultati e ha dimenticato che il suo scopo è di servire l'uomo e non controllarlo o dominarlo. Così alcuni scienziati hanno prestato le loro conoscenze per costruire la bomba nucleare, le armi chimiche, etc., mentre la religione ha visto sempre la ragione e la saggezza come nemici di sentimenti come l'amore e la fede. La scienza ha visto come nemiche della ragione e dell'obiettività alcune emozioni come l'amore e la fede. Ed ovviamente, man mano che la scienza progredisce, la religione declina. Il buddhismo, d'altra parte, insegna che per essere un individuo equilibrato e giusto, si deve sviluppare sia la saggezza sia la compassione. E poiché non è dogmatico bensì basato sull'esperienza, il buddhismo non ha niente da temere dalla scienza.

DOMANDA: Allora secondo il buddhismo cos'è saggezza?

RISPOSTA: La più alta saggezza è comprendere che tutti i fenomeni sono condizionati, impermanenti e privi di un sé o un'anima. Questa comprensione è completamente liberatoria e conduce alla pace ed alla felicità chiamata Nirvana. Tuttavia, il Buddha non parla troppo di questo livello di saggezza. Non c'è saggezza se semplicemente crediamo a ciò che ci viene detto. La vera saggezza è farne esperienza e capire personalmente ciò che ci viene insegnato. A questo livello, allora, la saggezza è mantenere la mente aperta, ascoltare gli altri punti di vista ed essere tollerante, esaminare accuratamente i fatti che contraddicono le nostre credenze e non seppellire le nostre teste nella sabbia, essere obiettivi senza pregiudizi, prendere tempo per formare le nostre opinioni e credenze, ed essere sempre pronti a cambiare le nostre credenze quando i fatti che li contraddicono. Una persona che fa questo è certamente saggia e certamente giungerà alla vera conoscenza. Il verso Credere ciecamente a ciò che ci viene detto è facile. La strada buddhista, invece, richiede coraggio, pazienza, flessibilità ed intelligenza.

DOMANDA: Credo che poca gente possa seguire la strada buddhista. Pertanto, dove si rivolge il buddhismo se solamente pochi possono praticarlo?

RISPOSTA: E' vero che non tutti sono pronti per il buddhismo. Ma dire di insegnare una religione falsa solo perché è comprensibile a pochi è ridicolo. Il buddhismo ha come meta la verità e se non tutti hanno ancora la capacità di capirla, magari saranno pronti nelle loro prossime vite. Ci sono tuttavia molti che, solamente con le parole o con gli stimoli adeguati sono capaci di aumentare la vera conoscenza. Per questa ragione i buddhisti, gentilmente e discretamente, si sforzano di condividere con gli altri le prospettive del buddhismo. Il

Buddha ci ha insegnato la compassione e noi insegniamo agli altri attraverso la compassione.

DOMANDA: Allora che cos'è la compassione?

RISPOSTA: Come la saggezza abbraccia il lato intellettuale o comprensivo della nostra natura, la compassione tratta la parte emozionale o sentimentale della nostra natura. Come la saggezza, la compassione è, univocamente, una qualità umana. La parola "compassione" è composta da due parole, "com" che significa 'molteplice' e "passione" che significa 'forte sentimento'. Questa è la compassione, un forte molteplici sentimento. Quando vediamo qualcuno angosciato e sentiamo il suo dolore come se fosse il nostro, o ci sforziamo per eliminare o diminuire il suo dolore, allora quella è compassione. La compassione rappresenta il meglio degli esseri umani, tutte le qualità perfette del Buddha, come quelle di condividere, di avere una buona disposizione per offrire benessere, simpatia, preoccupazione ed attenzione verso tutti gli esseri. Lei noterà anche che in una persona compassionevole l'attenzione e l'amore verso gli altri trova le sue origini nell'attenzione e nell'amore per se stessi. Possiamo capire realmente gli altri quando comprendiamo realmente noi stessi. Sapremo ciò che è bene per gli altri quando sappiamo ciò che è bene per noi stessi. Possiamo ascoltare gli altri quando ascoltiamo noi stessi. Così, nel buddhismo, il proprio sviluppo spirituale fiorisce poi naturalmente nell'inquietudine per il benessere degli altri. La vita del Buddha illustra molto bene questo. Egli passò sei anni sforzandosi per il proprio benessere, e solo dopo rivolse il suo insegnamento a tutta l'umanità.

DOMANDA: Allora, lei sta dicendo che possiamo aiutare gli altri solo dopo aver aiutato noi stessi. Non è un po' egoista?

RISPOSTA: Spesso vediamo nell'altruismo, la preoccupazione per gli altri e non per noi stessi, come la cosa opposta all'egoismo, cioè la preoccupazione per noi stessi prima degli altri. Il Buddha non li considera come separati, bensì piuttosto come una combinazione di entrambi. La genuina preoccupazione per se stessi maturerà nella considerazione per gli altri man mano che vediamo che gli altri sono realmente uguali a noi stessi. Questa è la compassione genuina ed è il gioiello più bello nella corona degli Insegnamenti Buddhisti.

## 10. Vegetarianismo

DOMANDA: Il buddhista dovrebbe essere vegetariano, no?

RISPOSTA: Non necessariamente. Il Buddha non fu un vegetariano. Non insegnò ai suoi discepoli ad essere vegetariani e ci sono oggi ancora molti buoni buddhisti che non sono vegetariani.

DOMANDA: Ma, se si mangia carne, si è indirettamente responsabili per la morte di un essere vivente. Così non disubbidisce al Primo Precetto?

RISPOSTA: È vero che quando si mangia carne si è responsabili, indirettamente o parzialmente per il massacro di un essere vivente, ma è lo stesso quando mangiamo dei vegetali. Poi il contadino per far crescere le sue coltivazioni deve usare insetticidi e veleni uccidendo così altri esseri viventi. Ed ancora, ci sono animali vengono uccisi per il cuoio della sua cintura o borsa, per il sapone e migliaia di altri prodotti. È impossibile vivere senza essere indirettamente responsabili della morte di alcuni esseri, e questo è solo un altro esempio della Prima Nobile Verità, l'esistenza è piena di sofferenza e di disagio. Quando si segue il Primo Precetto, si

cerca di evitare di essere direttamente responsabili dell'uccisione di altri esseri.

DOMANDA: I Buddhisti Mahayana non mangiano carne.

RISPOSTA: Ciò non è corretto. Il Buddhismo Mahayana in Cina mise molta enfasi nell'essere vegetariani, ma sia i monaci sia i laici della tradizione Mahayana nel Giappone e nel Tibet in genere mangiano carne.

DOMANDA: Ma credo che i buddhisti debbano essere vegetariani.

RISPOSTA: Se ci fosse una persona vegetariana molto attenta, ma allo stesso tempo molto egoista, disonesta ed avara ed un'altra persona, non vegetariana, ma onesta, generosa e compassionevole, quale delle due sarebbe un buon Buddha?

DOMANDA: La persona onesta e gentile.

RISPOSTA: Perché?

DOMANDA: Perché quella persona ha, ovviamente, ha un buon cuore.

RISPOSTA: Esattamente. Uno che mangia carne può avere un cuore puro come uno che non mangia carne ma con un cuore impuro. Negli Insegnamenti Buddhisti, ciò che importa è la qualità del suo cuore, non la sua dieta. Molti buddhisti badano molto a non mangiare carne, ma allo stesso tempo cercano di non essere egoisti, disonesti, crudeli o gelosi. Cambiare dieta è facile, mentre cambiare gli aspetti negativi della propria mente è difficile. Allora, essere vegetariani o mangiare carne non ha importanza, invece bisogna ricordare che la purificazione della mente è la cosa più importante nel buddhismo.

## **11. Buona fortuna e destino**

DOMANDA: Cosa ha insegnato il Buddha sulla magia e sulla divinazione del futuro?

RISPOSTA: Il Buddha considerava pratiche come la divinazione del futuro, l'uso di amuleti magici per protezione, l'individuazione di luoghi fortunati per la costruzione di edifici, la predizione e la determinazione di giorni fortunati come superstizioni inutili e proibì espressamente ai suoi discepoli la pratica di tali cose. Per lui tutte queste cose erano "arti inferiori ed inutili."

DOMANDA: Allora perché la gente, in alcune occasioni, pratica quelle cose e crede in esse?

RISPOSTA: Ciò è dovuto all'avidità, alla paura e all'ignoranza. Non appena le persone capiscono gli insegnamenti del Buddha si rendono conto che un cuore puro può proteggerli molto meglio di pezzetti di carta, di metallo e di certe parole recitate e non si fidano più di quelle cose. Negli insegnamenti del Buddha è l'onestà, la gentilezza, la comprensione, la pazienza, il perdono, la generosità, la lealtà ed altre buone qualità quelle che davvero lo proteggono e gli offrono vera prosperità.

DOMANDA: Ma alcuni talismani di buona fortuna funzionano?

RISPOSTA: Conosco una persona che si guadagna da vivere vendendo talismani di buona fortuna. Egli proclama che i suoi talismani possono dare buona fortuna e prosperità. Ma, se fosse vero, perché non è, egli stesso, un miliardario? Se realmente i talismani di buona fortuna sono effettivi perché non vince ad una lotteria ogni settimana? L'unica fortuna che possiede è quella di avere tanta gente ignorante che compra i suoi talismani magici.

DOMANDA: Allora esiste la fortuna?

RISPOSTA: Il dizionario definisce fortuna come "la credenza in cui qualunque cosa che passi, sia questa buona o brutta, ad una persona nel corso degli eventi, è dovuto all'opportunità, al destino o alla fortuna." Il Buddha negava completamente questa credenza. Tutto quello che succede ha una causa o delle cause specifiche e devono esistere delle relazioni tra la causa e l'effetto. Il buddhismo insegna che qualsiasi cosa che accade è dovuta ad una causa o a diverse cause e non alla fortuna, all'opportunità o al destino. Le persone interessate alla fortuna cercano sempre di ottenere qualcosa—spesso più denaro e ricchezza. Il Buddha insegna che è molto più importante sviluppare i nostri cuori e le nostre menti. Egli dice:

“Essere profondamente saggio. Essere ben preparato e fare uso di parole gentili, ciò è meglio della buona fortuna. Assistere la madre ed il padre, stimare la moglie ed i figli ed avere semplici mezzi di vita, ciò è meglio della buona fortuna. Essere generoso, giusto, aiutare il prossimo, essere giusto nelle proprie azioni, ciò è meglio della buona fortuna. Mantenersi lontano dalla malvagità e da droghe, essere sempre virtuoso, ciò è meglio della buona fortuna. Rispetto, umiltà, gratitudine ed ascoltare il buon Dhamma, ciò è meglio della buona fortuna.”

## **12. Diventare un Buddhista**

DOMANDA: Fino ad ora quello che lei ha detto è molto interessante. Come faccio a diventare buddhista?

RISPOSTA: Una volta viveva un uomo chiamato Upali. Era seguace di un'altra religione ed andò dal Buddha per discutere

con Lui e tentare di convertirlo. Ma dopo avere parlato col Buddha rimase così ammirato che decise di diventare un seguace del Buddha. Ma il Buddha disse:

"Primo realizzi un'investigazione adeguata."

Nel buddhismo la conoscenza è la cosa più importante e la conoscenza porta tempo. Pertanto, non si precipiti impulsivamente al buddhismo. Prenda il suo tempo, faccia domande, pensi accuratamente e poi prenda la sua decisione. Il Buddha non era interessato ad avere grandi quantità di discepoli. Si preoccupò che la gente seguisse i suoi insegnamenti come risultato di una diligente investigazione e considerazione dei fatti.

DOMANDA: Se avessi già fatto tutto questo, ora cosa dovrei fare per essere un buddhista?

RISPOSTA: La cosa migliore sarebbe unirsi ad un buon tempio o gruppo buddhista, sostenerlo, e continuare ad imparare meglio gli insegnamenti del Buddha. Poi, quando sarà pronto, potrebbe diventare formalmente un buddhista prendendo i Tre Rifugi.

DOMANDA: Cosa sono i Tre Rifugi?

RISPOSTA: Un rifugio è un posto dove la gente va quando è angosciata o quando ha bisogno di protezione e sicurezza. Ci sono vari tipi di rifugio. Quando la gente è triste, si rifugia nei suoi amici, quando sono preoccupati e spaventati si rifugia, a volte, in false credenze e speranze. Man mano che si avvicinano alla morte si rifugia nella credenza di un paradiso eterno. Ma, come il Buddha disse, nessuno di questi sono rifugi veri perché non offrono consolazione e sicurezza fondati sulla realtà.

Non sono dei rifugi supremi. Non sono rifugi dove si viene liberati da ogni sofferenza. Invece prendere rifugio nel Buddha,

nel Dhamma e nel Sangha e discernere con retta conoscenza le Quattro Nobili Verità, la sofferenza, la causa della sofferenza, la cessazione della sofferenza ed il Nobile Ottuplice Sentiero che porta alla cessazione della sofferenza è, in realtà, il rifugio sicuro, il rifugio supremo. E' il rifugio per liberarsi da tutta la sofferenza.

Prendere Rifugio nel Buddha è l'accettazione fiduciosa del fatto che uno può arrivare ad essere illuminato e perfetto come lo fu il Buddha. Prendere Rifugio nel Dhamma significa la conoscenza delle Quattro Nobili Verità e seguire il Nobile Ottuplice Sentiero. Prendere Rifugio nel Sangha significa cercare l'appoggio, l'ispirazione e l'orientamento di tutti quelli che seguono il Nobile Ottuplice Sentiero. Facendo così uno si converte in Buddista, ed inizia a fare il primo passo nel cammino verso il Nirvana.

DOMANDA: Quali cambiamenti hanno avuto luogo nella sua vita da quando ha preso i Tre Rifugi?

RISPOSTA: Come altri innumerevoli milioni durante gli ultimi 2.500 anni, trovai che gli insegnamenti del Buddha avevano senso in un mondo difficile, ed hanno dato significato ad una vita senza senso, mi hanno dato un'etica umana e compassionevole nella mia vita e mi hanno mostrato come posso raggiungere uno stato di purezza e perfezione nella prossima vita. Un poeta nell'antica India scrisse una volta sul Buddha:

Prendere in Lui rifugio, cantare la sua lode, onorarlo e dimorare nel suo Dhamma è agire con saggezza.

Sono completamente d'accordo con quelle parole.

DOMANDA: Ho un amico che sta tentando di convertirmi alla sua religione. Non sono realmente interessato alla sua religione e glielo dissi, ma non mi lascia in pace. Cosa posso fare?

RISPOSTA: La prima cosa è di capire se quella persona è

realmente suo amico. Un amico vero l'accetta così come è e rispetta i suoi desideri. Sospetto che quella persona simuli di essere suo amico per convertirla. Quando le persone tentano di imporre la loro volontà non sono amici.

DOMANDA: Ma egli mi dice che vuole condividere la sua religione con me.

RISPOSTA: Condividere la propria religione con altri è cosa buona. Ma io credo che il suo amico non conosca la differenza tra condividere ed imporre. Se ho una mela, gli ne offro metà e lei accetta la mia offerta, allora la condivido con lei. Ma se lei mi dice: "Grazie, ma ho già mangiato" ed io continuo ad insistere allora, in questo caso, non è condividere ma imporre. Le persone come il suo 'amico' tentano di occultare la loro cattiva condotta chiamandola 'condividere', 'amore' o 'generosità', ma non importa come viene chiamata, la sua condotta è semplicemente grossolana, di cattivi modi ed egoista.

DOMANDA: Allora come posso fermarlo?

RISPOSTA: E' semplice. In primo luogo abbia chiaro nella sua mente quello che vuole. In secondo luogo glielo dica chiaramente. In terzo luogo, rifiuti le sue insistenze con gentilezza e vedrà che con il tempo si arrenderà.

DOMANDA: I buddhisti dovrebbero tentare di condividere il Dhamma con gli altri?

RISPOSTA: Sì, certo. E credo che la maggioranza dei buddhisti capiscano la differenza tra condividere ed imporre. Se la gente fa domande sul buddhismo, allora bisogna parlarne. Ma non bisogna parlare degli insegnamenti del Buddha senza richiesta. Inoltre le persone conoscono meglio il buddhismo ed il Dhamma attraverso le nostre azioni e non con le prediche.