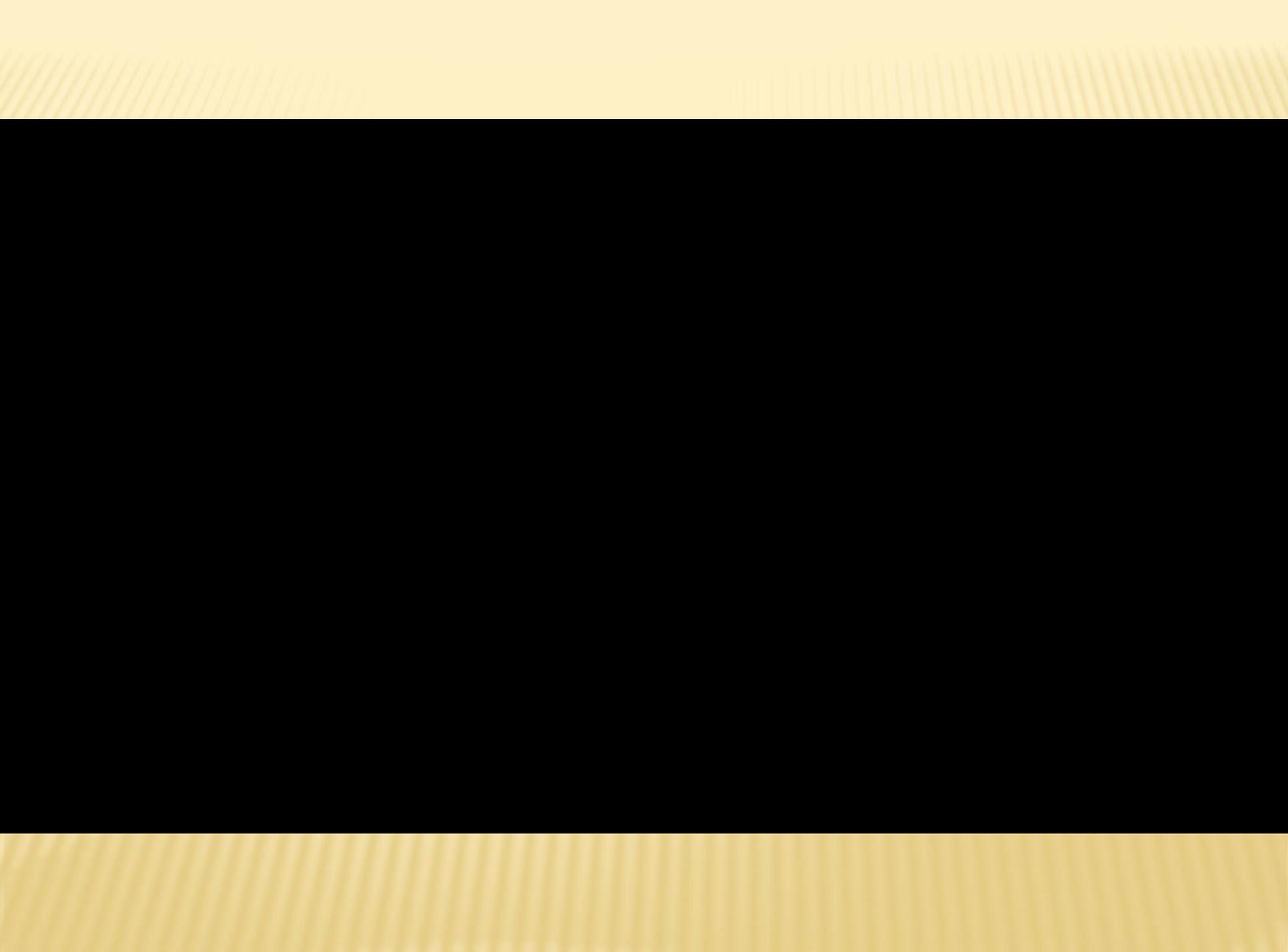




Buddha e i suoi amici

Luoghi storia e miti delle religioni orientali

Roberto Mellano





Il Buddha sdraiato nel tempio di Wat Pho a Bangkok



Il Buddha misura 46 m in lunghezza e 15 m in altezza. Il corpo è rivestito d'oro.





I piedi sono decorati con madreperla,
Sulle piante dei piedi sono raffigurate
scene augurali in stile cinese e indiano.





Bangkok - Wat Phra Kaew

Il Wat Phra Kaew (Tempio del Buddha di Smeraldo) è il più sacro tempio buddhista della Thailandia.



All' interno del tempio principale (Phra Ubosot) è custodita la sacra statua del Buddha di Smeraldo che è considerata il difensore della casa reale.





Le vesti del Buddha di Smeraldo,
completamente tessute in oro, vengono cambiate ad ogni cambio di
stagione dal Re della Thailandia in persona.



Le vesti del Buddha di Smeraldo,
completamente tessute in oro, vengono cambiate ad ogni cambio di
stagione dal Re della Thailandia in persona.



Le vesti del Buddha di Smeraldo,

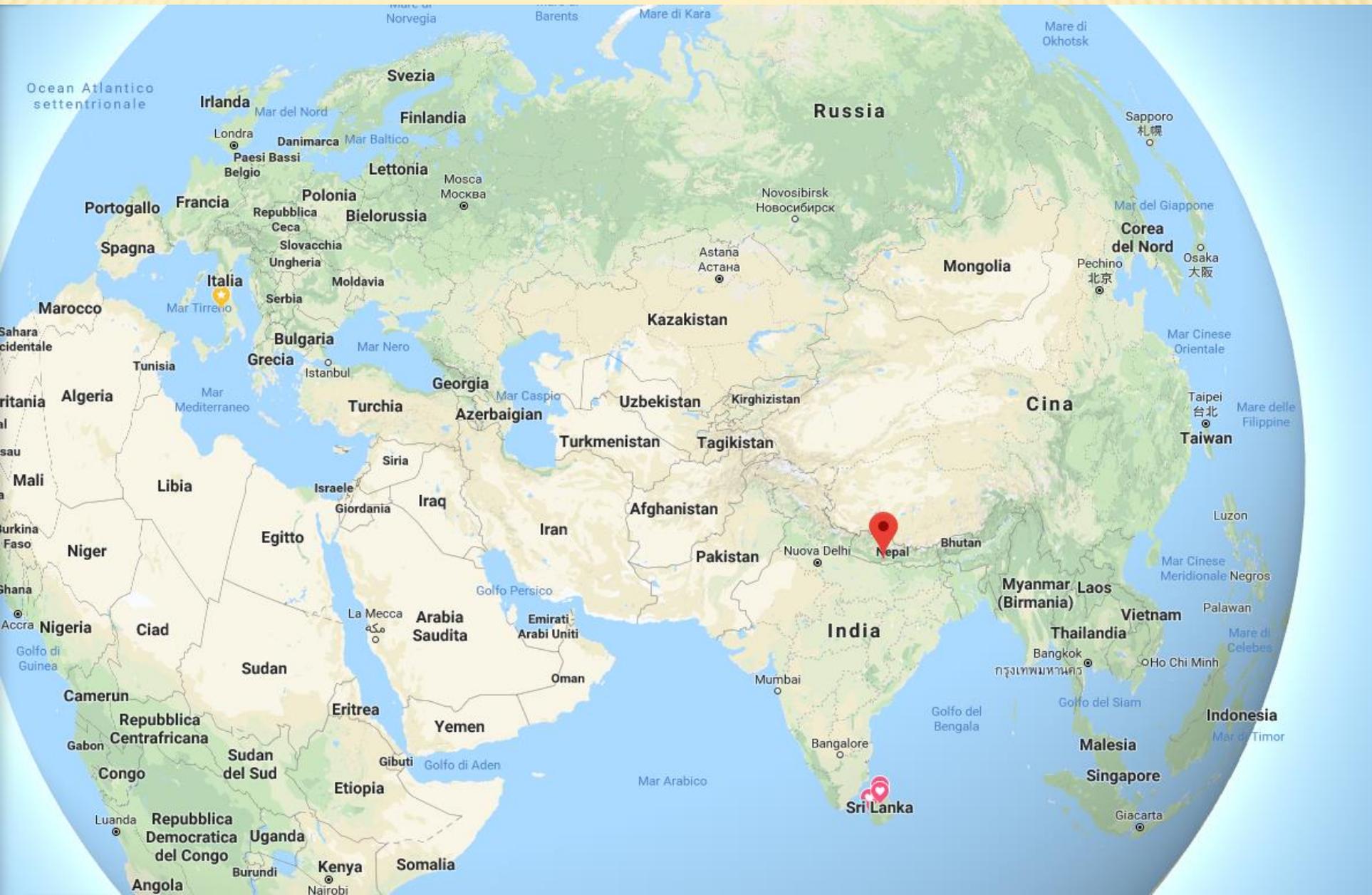
Ed ecco I modellini delle vesti, che verranno cambiate ovviamente anche quest'anno, il 2.567.

La nostra storia inizia, nel 543 a.C, nel castello di Kapilvastu, allora capitale del piccolo regno Shakya, nell'attuale Nepal, al confine con l'India.

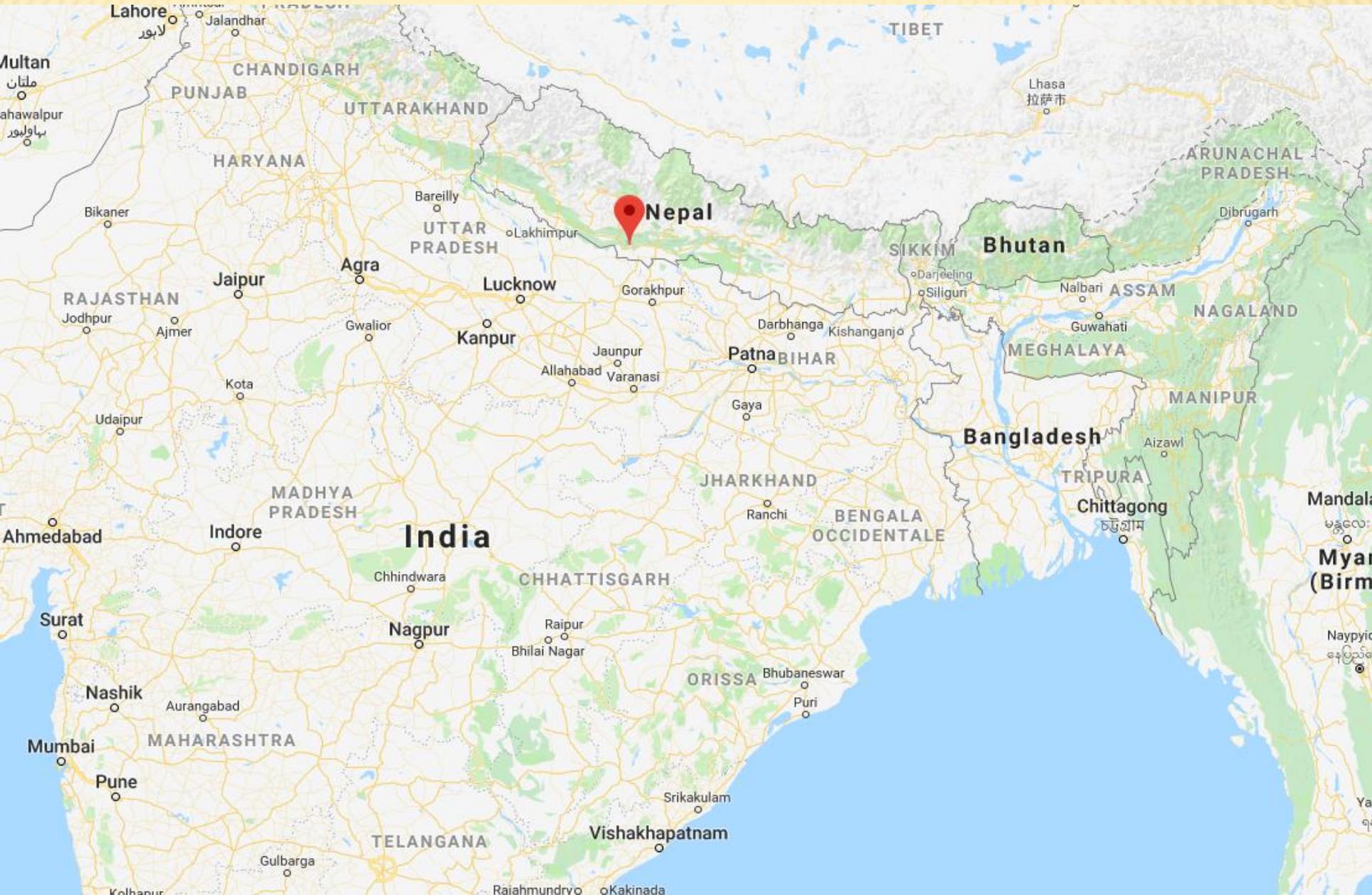
Governato dal
Re Suddhodana e
dalla regina Maya



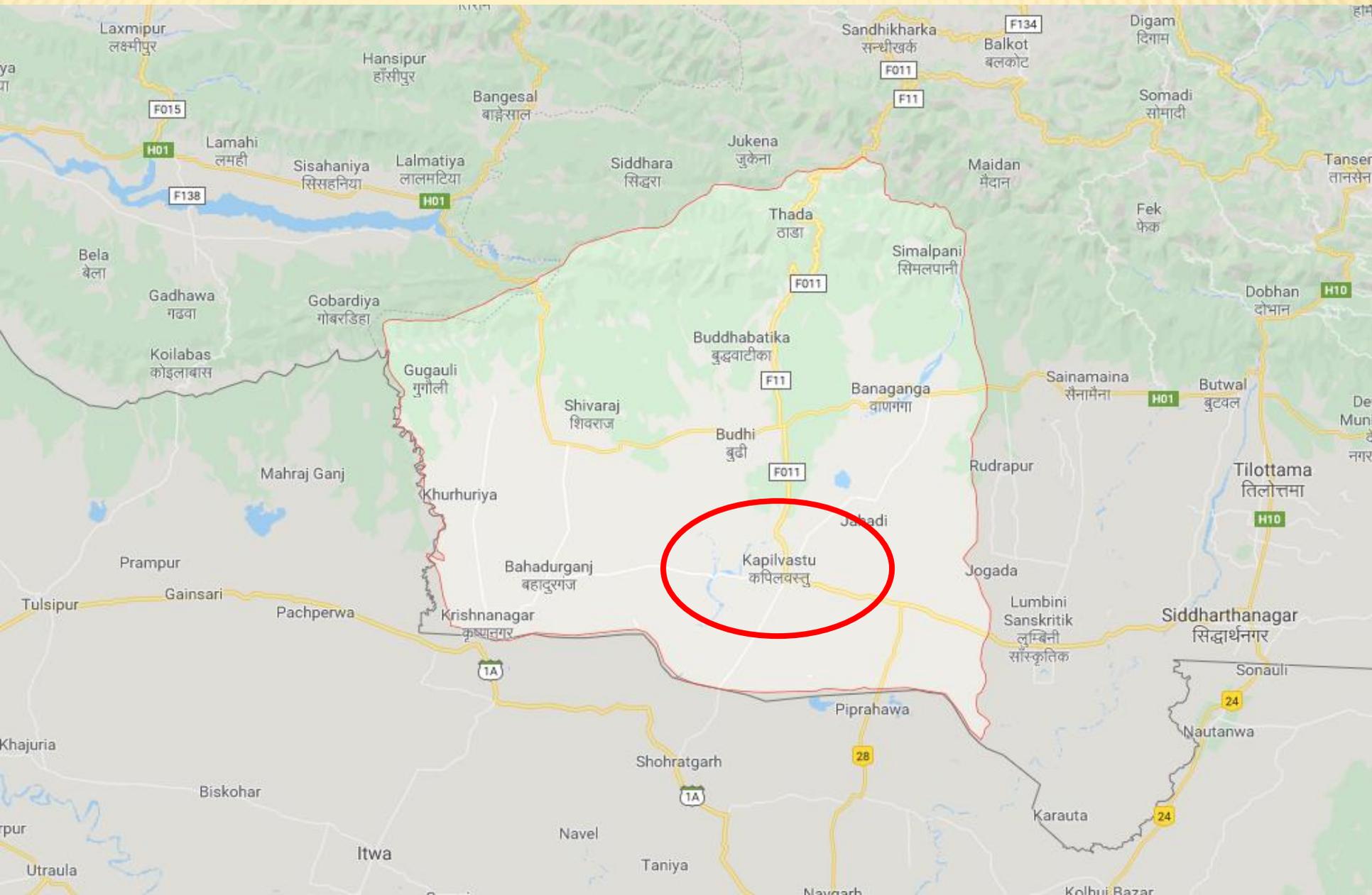
Nascita del Buddha



Nascita del Buddha



Nascita del Buddha



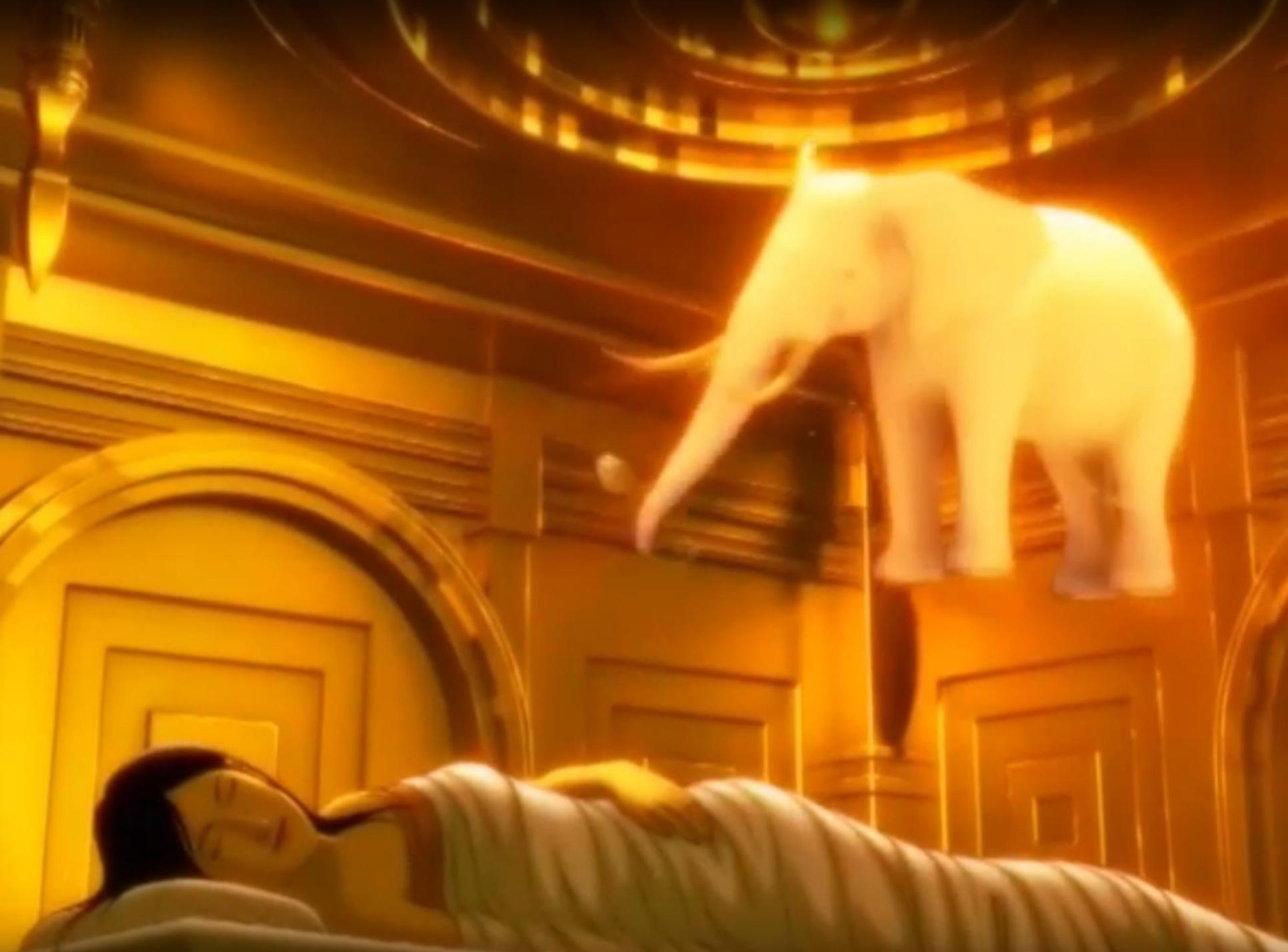
Buddhismo diffusione

- Il Buddhismo è diffuso, nelle sue varie forme in tutta l'asia.
- L'indocina (Thailandia, Cambogia, Laos, Birmania) e lo Sri Lanka (Ceylon) sono i luoghi di massima diffusione





Tutto iniziò una notte in cui la regina Maya ebbe un vivido sogno





Il sogno della Regina indica che lei
partorirà un figlio dotato di
GRANDI MERITI E QUALITÀ
Egli non avrà eguali.





«Mio caro sposo, vorrei seguire la
tradizione e andare a partorire nella mia
città natale:

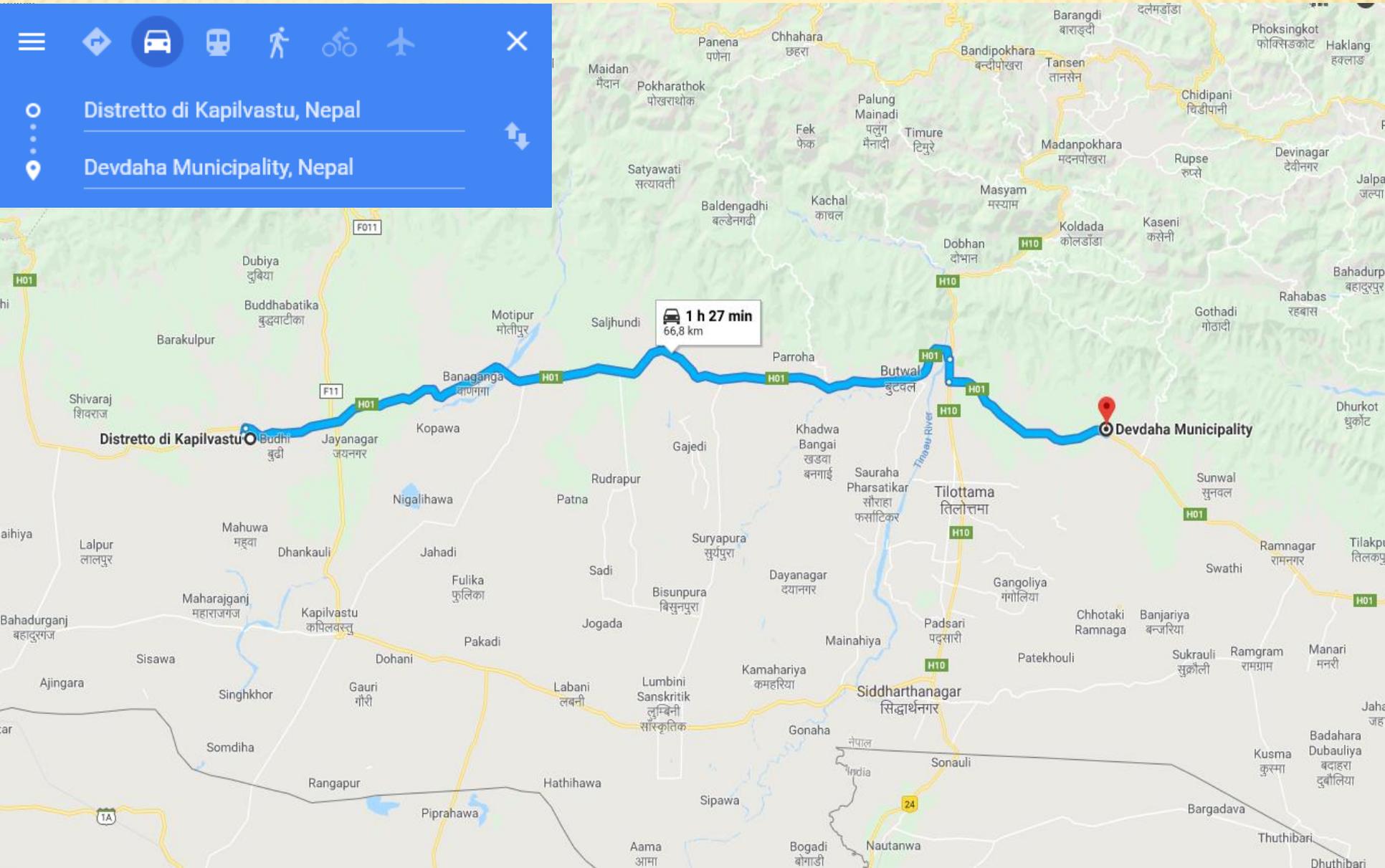
DEVADAHA

In viaggio per DEVADAHA

Navigation icons: Home, Car, Train, Pedestrian, Bicycle, Airplane, Close.

Distretto di Kapilvastu, Nepal

Devdaha Municipality, Nepal

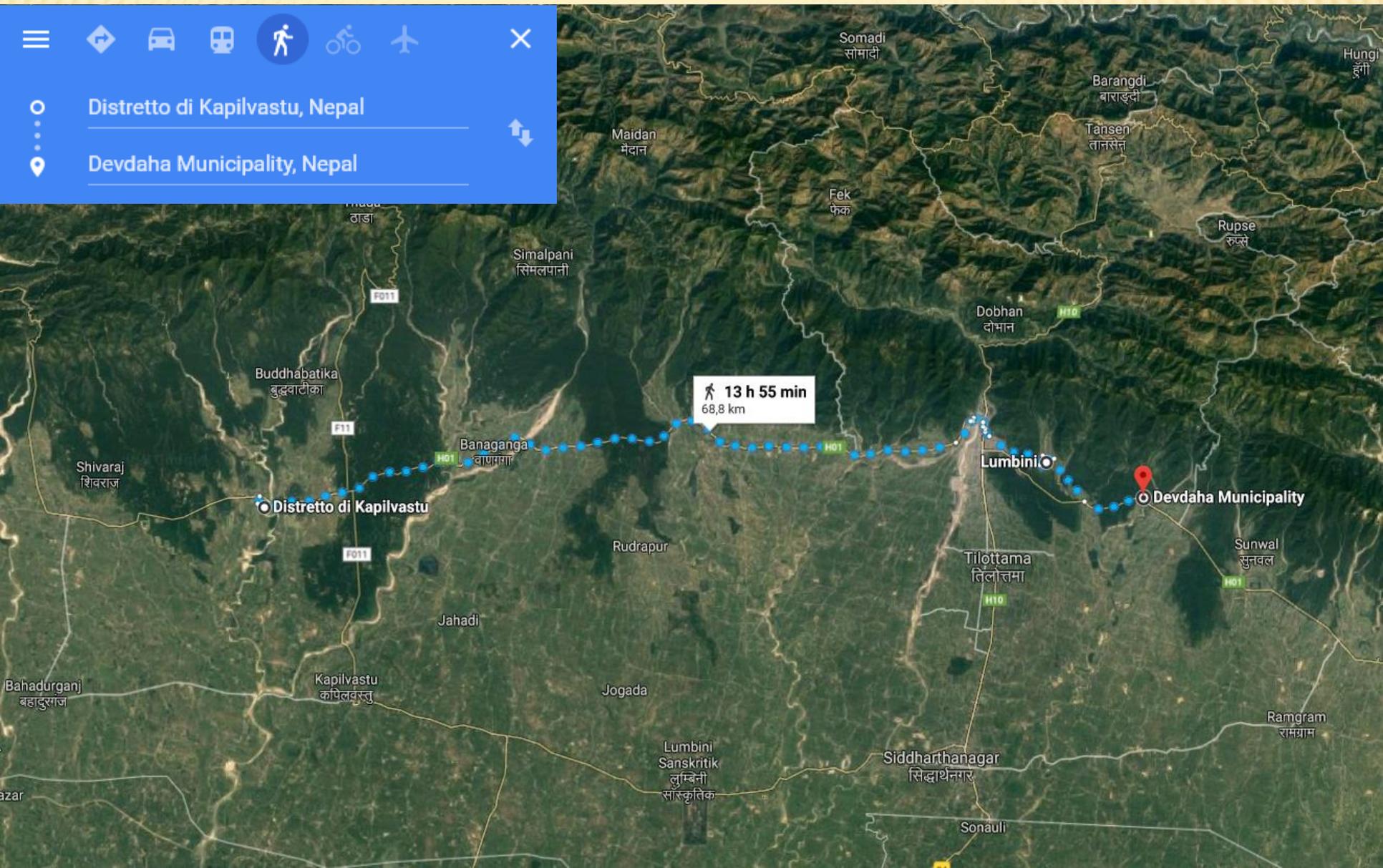


In viaggio per DEVADAHA

Navigation menu with icons for home, car, train, walking, bicycle, and airplane. A close button (X) is also present.

Distretto di Kapilvastu, Nepal

Devdaha Municipality, Nepal







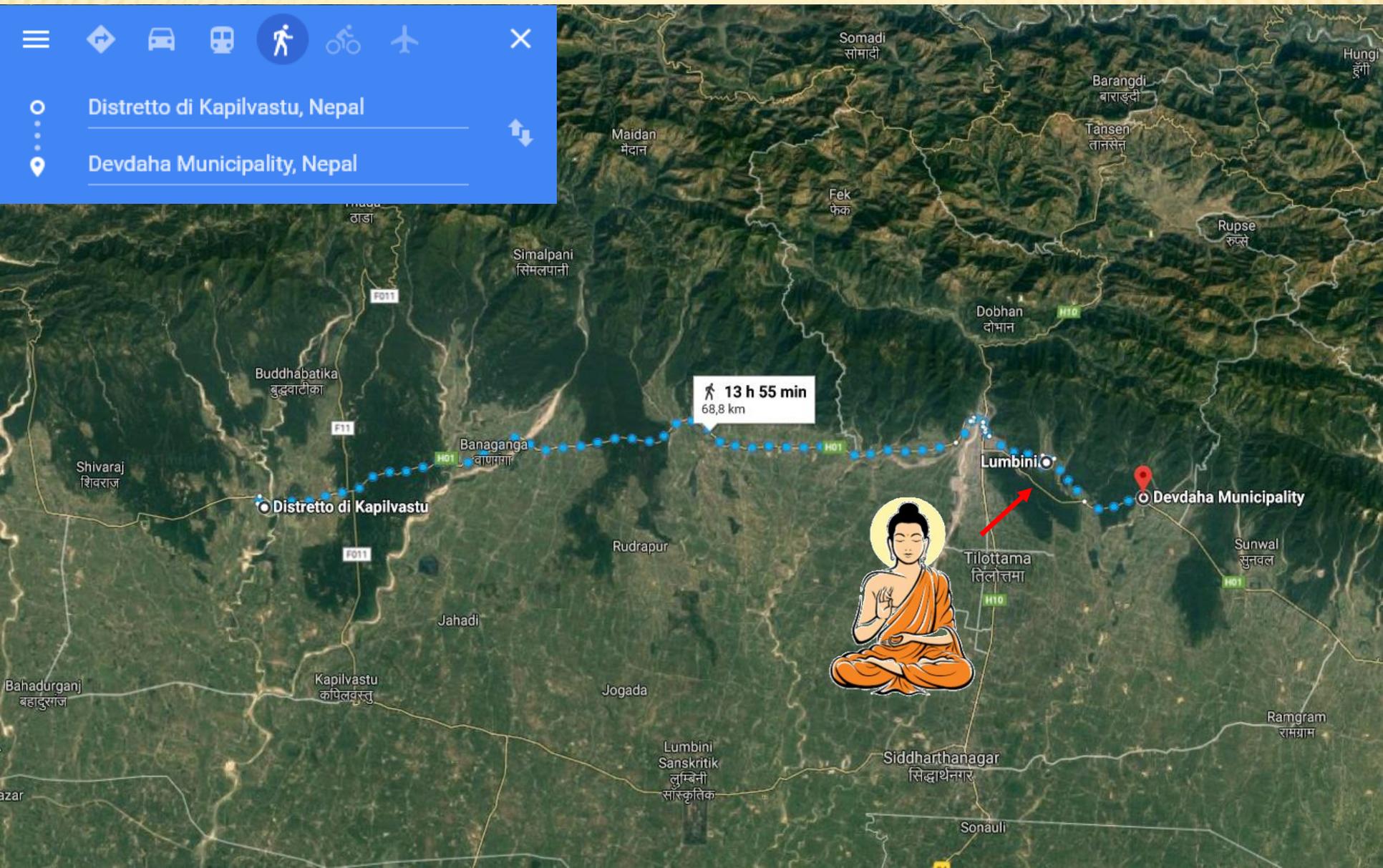
riposiamoci nella Foresta di Lumbini

In viaggio per DEVADAHA

Navigation icons: Menu, Home, Car, Train, Walking, Bicycle, Plane, Close.

Distretto di Kapilvastu, Nepal

Devdaha Municipality, Nepal





“Oh! Sento che sta arrivando il momento.
Sto per partorire!”





«Potete dirci qualcosa a riguardo del suo futuro, saggio eremita Asita ?»



Il Principe ha tutte le caratteristiche
di un grande maestro.





diventerà il più grande dei re



Buddha è il participio passato del sanscrito **Budh**, prendere conoscenza, svegliarsi.

Significa quindi "risvegliato".

diventerà un Buddha,





Vennero quindi convocati i più importanti sacerdoti e saggi, esperti dei testi sacri, per avere previsioni...



«Se accederà al trono sarà un grande Re.

Tuttavia se rinuncerà al mondo raggiungerà l'illuminazione e
diventerà un **BUDDHA**.

Sarà un maestro senza eguali, in grado di insegnare a tutti gli esseri!»

A scene from an animated film. A man with dark hair tied in a bun, wearing a red robe with a gold trim and a gold necklace, sits on a throne. He is looking towards a woman in a white robe whose back is to the camera. The background features a large, ornate archway with gold and brown tones.

Chi lo convincerà
a prendere questa decisione?"

A man with dark hair tied back, wearing a white robe, stands with his hands clasped in a prayerful gesture. He is positioned in front of a traditional East Asian architectural background with wooden pillars and a decorative wall. The lighting is warm and golden.

“Il Principe incontrerà quattro segni:

A man with dark hair tied back, wearing a white robe, is shown from the chest up. His hands are clasped in a prayer gesture in front of his chest. He has a serious expression. The background is a warm, golden-yellow color with some architectural details like columns and a decorative pattern on a wall.

un vecchio, un malato,
un cadavere e un monaco.



Quindi rinuncerà al trono per
seguire la via dell'illuminazione





Oh, voglio che mio figlio

A man with long black hair tied in a bun, wearing a brown robe, is shown in profile, looking to the right. He is in a traditional Chinese setting, with a decorative patterned wall behind him. The lighting is warm and golden.

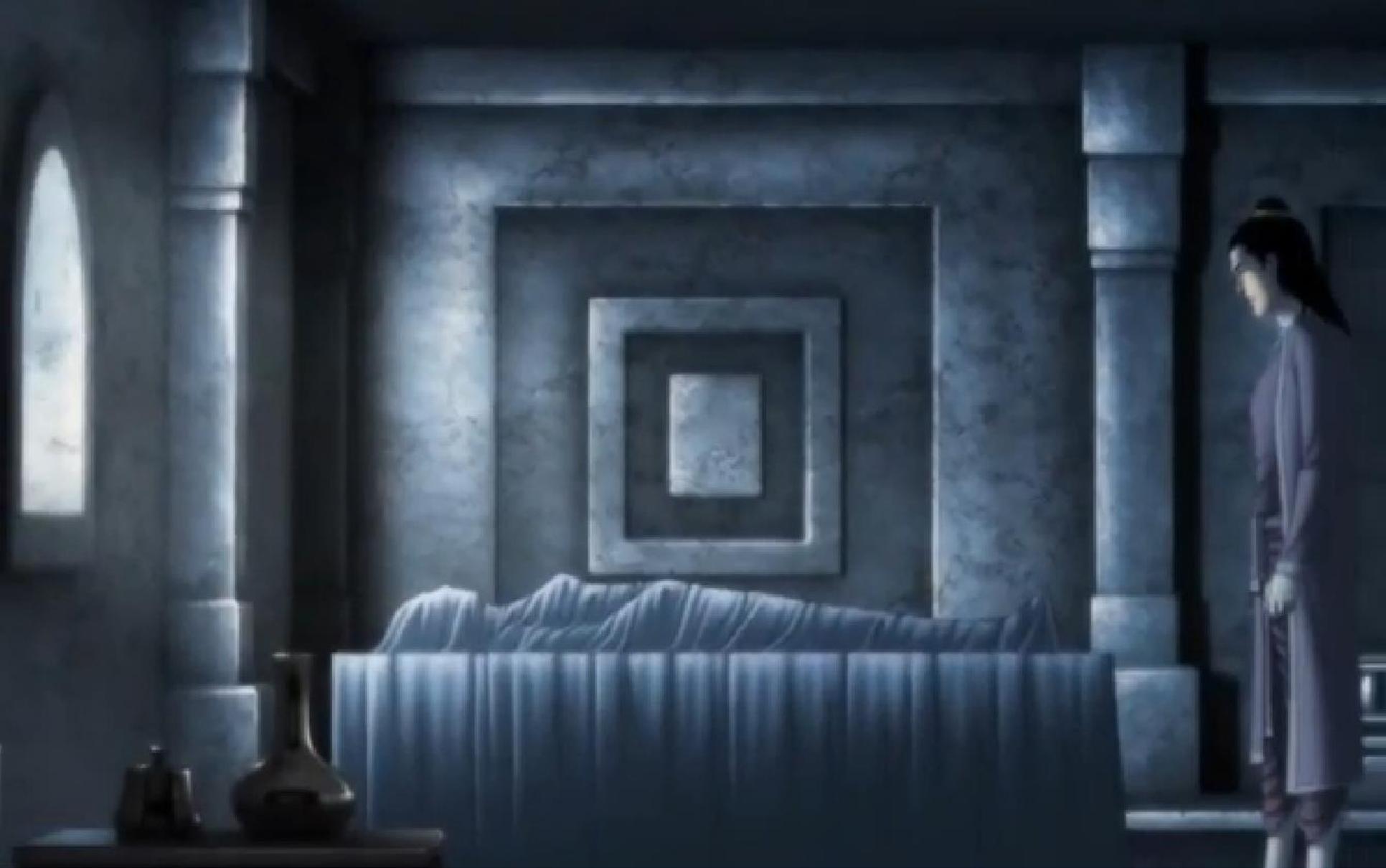
sia il più grande dei re
e regni sul mondo.



D'ora in poi, non gli permetterò



di incontrare nessuno che sia vecchio,
malato, morto o monaco.



Sette giorni dopo la nascita di Siddharta,
sua mamma, la regina Maya, morì...



Suo padre, il re Suddhodana si risposò con la sorella di Maya, la regina Mahapajapati Gotami



La nuova regina diede al piccolo Siddharta un fratello e una sorellina... e la vita trascorreva serena a corte

Il primo miracolo di Siddharta
La meditazione sotto l'albero di Melarosa



MELA ROSA

Quel pomeriggio le ombre degli alberi si spostavano con il sole, tranne quella ove sedeva il principe Siddharta





Il Re, con i suoi consiglieri, cercavano di evitare in tutti i modi che diventasse un monaco, in modo da non creare problemi alla discendenza della casa dei Sakya





Siddhartha prese per moglie la principessa Yasodhara,
ed ebbe la lei un figlio: Rahula



... ma giunto all'età di 29 anni:

Vorrei vedere cosa c'è là fuori”





“Channa, ferma il carro!”



perché la sua pelle è così grinzosa?



“Chiunque viva abbastanza a lungo
diventa così, Maestà.”



“Perché quell'uomo trema?”

An animated scene featuring two men. The man on the left has dark hair tied in a bun and wears a red tunic with a yellow collar and a red pendant. The man on the right has long dark hair and wears a teal tunic. They are outdoors with a blue sky, green foliage, and a stone structure in the background. The man on the right is speaking to the man on the left.

Tutti talvolta ci ammaliamo,
Maestà.”



“C'è un uomo avvolto in quei panni?”



“Un uomo morto, Maestà.”



“Ah...si, Maestà.
Anche voi un giorno dovrete morire.”



“E' un monaco, Maestà.”









**“La Principessa ha dato
alla luce un bimbo, Vostra Maestà!”**

A digital illustration of a man with a serious expression. He has black hair styled in a topknot (shaven except for a patch on the crown). He is wearing a maroon robe with a yellow collar and orange trim. The background is a soft, out-of-focus green.

devo trovare un modo
per superare la sofferenza.



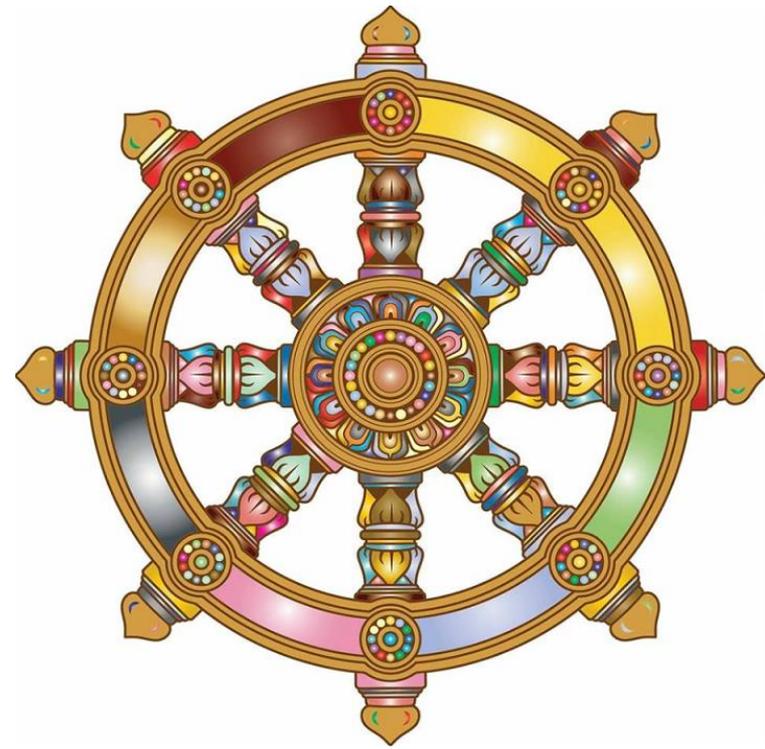
Yasodhara, sei il mio cuore.



Rahula, sei tutto per me.

A 3D animated scene. In the foreground, a man with dark hair, wearing a red and yellow robe and a necklace with a red pendant, stands looking towards the left. In the background, a woman in a black dress stands on a hill, leaning on a staff. Below her, three people are gathered around a body of water, appearing to be in a state of distress or mourning. The scene is dimly lit, with a blue glow on the right side.

Ma nessuno di noi può sfuggire
la vecchiaia, la malattia e la morte.



**DEVO
TROVARE IL
MODO DI
LIBERARE
OGNI ESSERE
DA QUESTE
SOFFERENZE**

A woman with dark hair, wearing a red and yellow sari, is shown from the chest up. She is looking towards a man whose back is to the camera. The man is wearing a blue shirt. The background is dark and indistinct.

“Prendi il mio cavallo,
Kanthaka, subito.”





Siddhartha si mise quindi alla ricerca della verità, attraverso gli studi con famosi asceti dell'epoca:

Salara Kalama e Uddaka Ramaputta

Si accorse però che gli insegnamenti non riuscivano a portarlo all'obiettivo della liberazione









Saputo che Siddharta aveva intrapreso il cammino alla ricerca dell'illuminazione, il bramino Kondanna, insieme a Vappa, Bhaddiya, Mahanama e Assji, si mossero alla sua ricerca

Lo trovarono nella foresta che
conduceva delle pratiche ascetiche





Anche mortificando il mio corpo non riesco a raggiungere l'illuminazione.

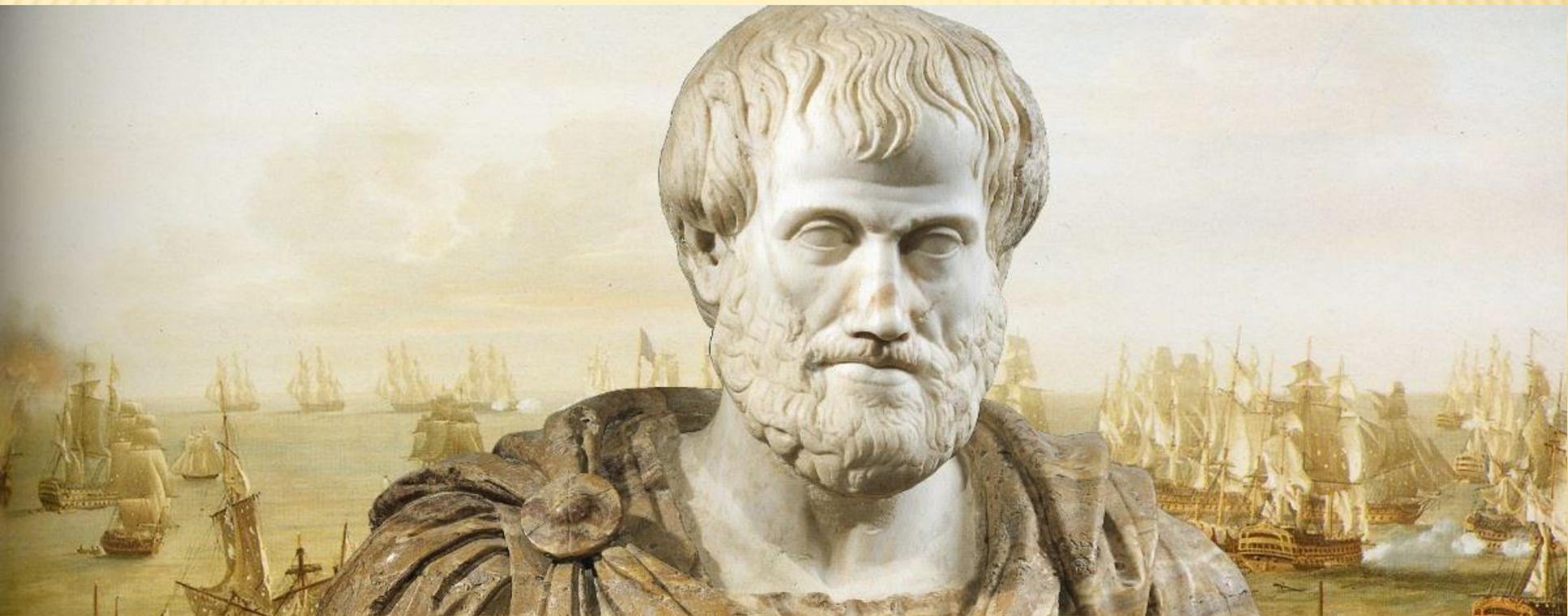




Una corda che non sia
né troppo tesa, né
troppo lenta, produce
invece un suono
meraviglioso



AUREA MEDIOCRITAS IN MEDIO STAT VIRTUS



Aristotele (Stagira, 384 a.C. – Calcide, 322 a.C.) è stato un filosofo, scienziato e logico greco antico.

Con Platone, suo maestro, e Socrate è considerato uno dei padri del pensiero filosofico occidentale



I suoi primi seguaci non compresero però la intuizione di Siddharta.
Pensando che volesse rinunciare nella sua ricerca della verità,
si allontanarono da lui, andando per la loro strada.





Passarono ancora diversi mesi e una notte, il principe Siddharta, ebbe un sogno premonitore

Sarebbe stato risvegliato alla verità e
sarebbe diventato un Buddha

Sarebbe stato in grado di insegnare
le Nobili Verità agli altri esseri viventi

Un grande numero di persone
sarebbero arrivate da ogni dove
ammirando il Buddha e cercando
rifugio in lui

Si sarebbero formati i 3 gioielli
Il BUDDHA, il DHARMA, il SANGHA

Tutte le classi sociali (Guerrieri,
Bramini, Commercianti e Servitori)
avrebbero beneficiato del Dharma



In quel giorno si presentarono
due ulteriori segni.

Una donna che abitava lì vicino, di
nome **Sujata** portò a **Siddartha** del
cibo molto nutriente, del riso al
latte che gli diede grande energia





... poco più tardi incontrò un bramino, di nome Sothiya che gli porse in dono due bracciate di paglia



... comprese quindi che era giunto il momento e si pose in meditazione sotto un albero di Ficus Religiosa

Ma cosa significa «MEDITARE»?

Meditare NON è riflettere



Ma cosa significa «MEDITARE»?

Meditazione

OBIETTIVO

Padronanza dell'attività
della mente
(e del corpo in quanto
intimamente legati)

Rilassamento del corpo
in posizione che ne
favorisca il flusso
energetico

Sulle
funzioni vitali
(respiro)

Rilassamento della
mente attraverso la sua
concentrazione

Su un
oggetto o
concetto

Sull'assenza
di pensieri



Ma cosa significa «MEDITARE»?

La **meditazione** è, in generale, una pratica che si utilizza per raggiungere una maggiore padronanza delle attività della mente, in modo che essa cessi il suo usuale chiacchierio di sottofondo e divenga assolutamente acquietata, pacifica.

E' uno stato della coscienza che può essere ottenuto mediante l'indirizzamento volontario della nostra attenzione verso un determinato oggetto (**meditazione riflessiva**) o mediante la completa assenza di pensieri (**meditazione recettiva**).

Nella *meditazione riflessiva* l'oggetto della meditazione può essere qualsiasi cosa. In genere nella pratica vengono utilizzate visualizzazioni di elementi che riguardano il mondo interiore o di semplici oggetti, per raggiungere un maggiore stato di concentrazione e di ponderazione.

La *meditazione recettiva* ha come scopo l'assenza di pensieri e permette alla mente di raggiungere un livello di libertà dall'attività psichica dell'essere umano, talvolta caotica e confusionaria.

È un tipo di meditazione tipica di numerose filosofie e religioni orientali.



I diversi tipi di meditazione



Meditazione Seduta

La classica **meditazione** buddhista alla quale tutti associamo il concetto di meditazione.

Si pratica stando seduti a gambe incrociate.

Il fulcro di questa meditazione è rappresentato dal respiro e dalla staticità: occorre focalizzarsi per rimanere sempre nel presente con la mente.

In genere, si pratica da seduti in una posizione a gambe incrociate.

Non è tanto importante la posizione del LOTO COMPLETO delle gambe, molto difficile per noi occidentali, quanto il fatto che la colonna vertebrale sia completamente ritta dal bacino sino al collo.

Concentrazione sul respiro

Focalizzare l'intera attenzione sul movimento provocato dalla respirazione.

Sarà possibile aiutarsi contando all'indietro nella mente nel momento in cui si inala.

Se per un qualsiasi motivo capita di perdere l'attenzione e di distrarsi, basta portarsi di nuovo in attività e riprendere a contare dall'inizio.

La mente cercherà di distrarsi

Occorre porsi nella condizione di non resistenza. Se un pensiero si affaccia alla mente lo si osserva e non lo si trattiene in modo da non rinforzarlo.

I diversi tipi di meditazione



Meditazione Trascendentale

La meditazione trascendentale è una tecnica di meditazione che si pratica attraverso la recitazione di un mantra.

Un mantra è una qualsiasi parola, o frase, da recitare in modo ripetitivo per un certo periodo di tempo.

L'obiettivo è calmare la mente, sostituendo al «chiacchericcio» una frase, possibilmente con dei contenuti che creino emozioni positive.

E' una tecnica meditativa che accomuna diverse religioni, CRISTIANESIMO COMPRESO:

dedicarsi alla ripetizione di frasi e formule descrive infatti la **recitazione del rosario**, che può essere considerato un mantra in tutto e per tutto.

Partendo dal presupposto che “in principio fu il verbo”, ci rendiamo conto di quanto la **parola** sia importante e di quanto sia forte il potere della sua affermazione.



I diversi tipi di meditazione



Meditazione camminata

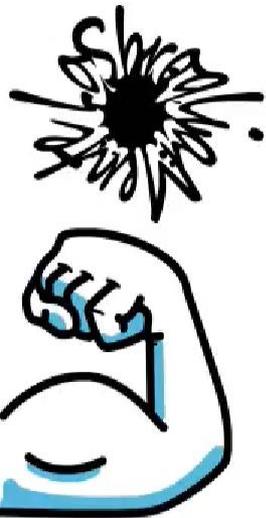
La meditazione camminata fu ideata dallo stesso **Buddha** mentre percorreva a piedi scalzi le varie regioni dell'India. Questa meditazione, come suggerisce il nome stesso, si pratica **camminando** e ci permette di svuotare la nostra mente dai pensieri superflui durante lo spostamento fisico del corpo.

Contiene in se anche la metafora del raggiungimento di un obiettivo (luogo) attraverso un percorso consapevole.

Occorre concentrarsi sulle sensazioni che nascono dal camminare, dal movimento controllato dei piedi all'effetto su tutte le parti del corpo, svuotando la mente da altri pensieri che non riguardino l'atto del camminare e le percezioni.

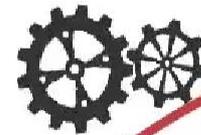
Si possono adottare diverse varianti, in alcune si pratica camminando in senso circolare, in altre recitando dei mantra, ed in altre ancora praticando contemporaneamente degli esercizi di respirazione.

I benefici della Meditazione



EFFETTI DELLA MEDITAZIONE SUL CERVELLO

IL NOSTRO CERVELLO
SI MODIFICA DURANTE
TUTTA LA NOSTRA VITA



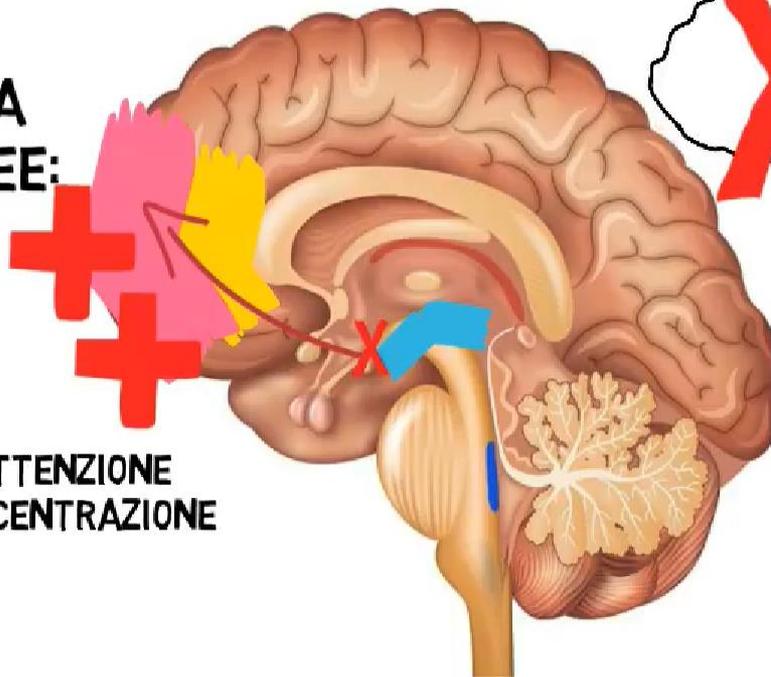
PIÙ MATERIA GRIGIA
NELLE SEGUENTI AREE:

CORTECCIA CINGOLATA
ANTERIORE

CORTECCIA
PREFRONTALE

IPPOCAMPO

ATTENZIONE
CONCENTRAZIONE



~~ANZIA
DEPRESSIONE~~

DIMINUZIONE DI:

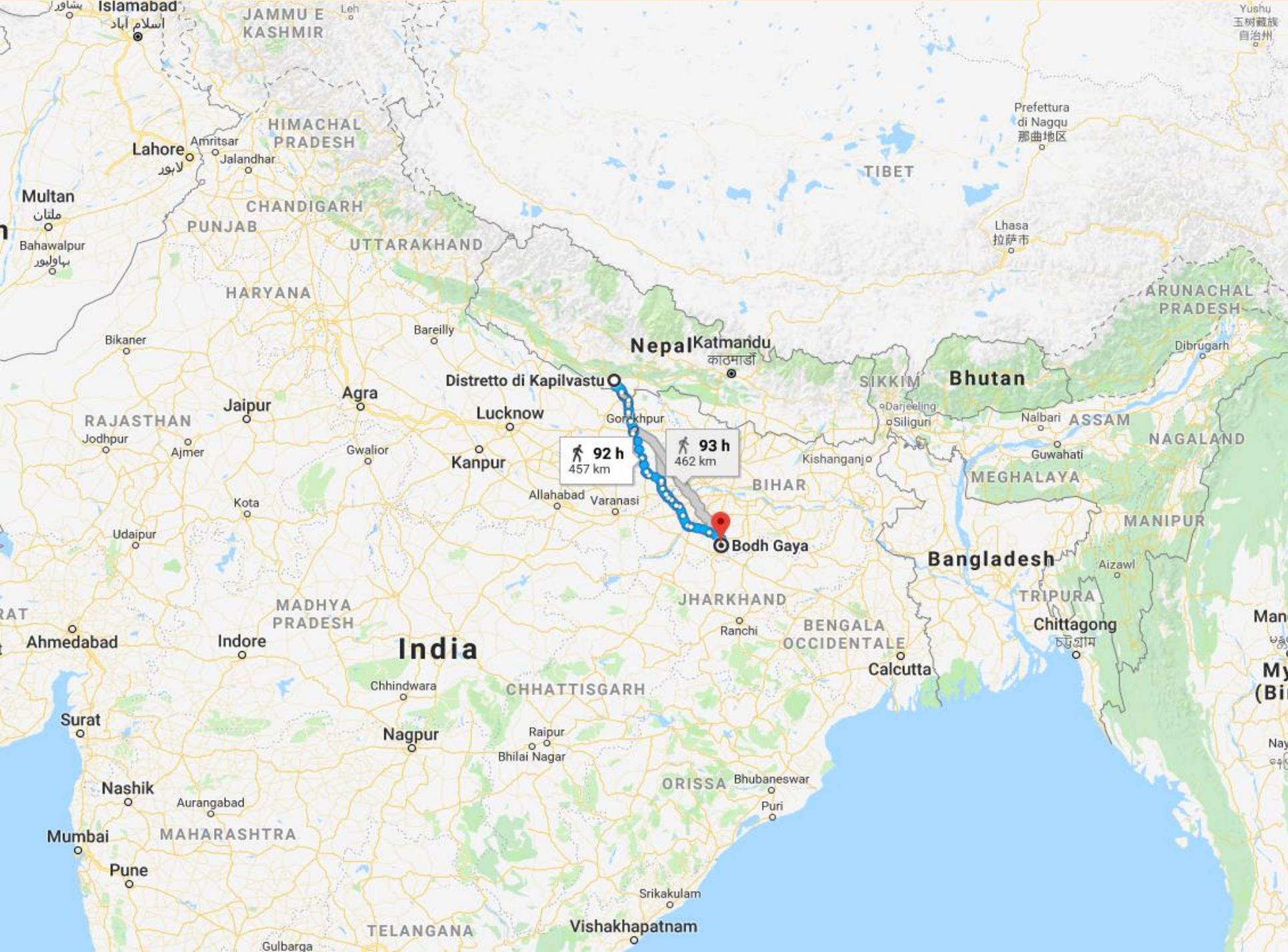
AMIGDALA

"FIGHT OR FLIGHT"



Ma dove siamo?





92 h
457 km

93 h
462 km

Bodh Gaya

A person in a yellow robe is sitting in a meditative posture on a small mound of earth, leaning against the base of a large, leafy tree. The scene is set at night under a dark blue sky with scattered clouds and a large, bright yellow full moon in the upper left corner. The foreground is filled with tall grass.

LA PRIMA SAGGEZZA

PUBBENIVASANUSSATI

La coscienza di tutte le vite
precedenti

A person in a yellow robe is sitting in a meditative posture on a grassy field at night. They are positioned under the shade of a large, leafy tree. In the upper left corner, a large, bright yellow full moon is visible against a dark blue sky with some light clouds. The overall scene is serene and contemplative.

LA SECONDA SAGGEZZA

DIBBACAKKHU ABHINNA

Come tutti gli esseri e l'universo sono governati dalla legge di

CAUSA ed EFFETTO: il **KARMA**

L'ILLUMINAZIONE



ASAVAKKHAYA

Raggiunse la saggezza suprema, vide le cose COME SONO,
raggiunse l'illuminazione e divenne il **Buddha**

MAHABODHI TEMPLE PATNA

















This is the place where Siddhartha Gotama attained Enlightenment.
Request to observe complete silence within the sacred area.

Entrance 2000

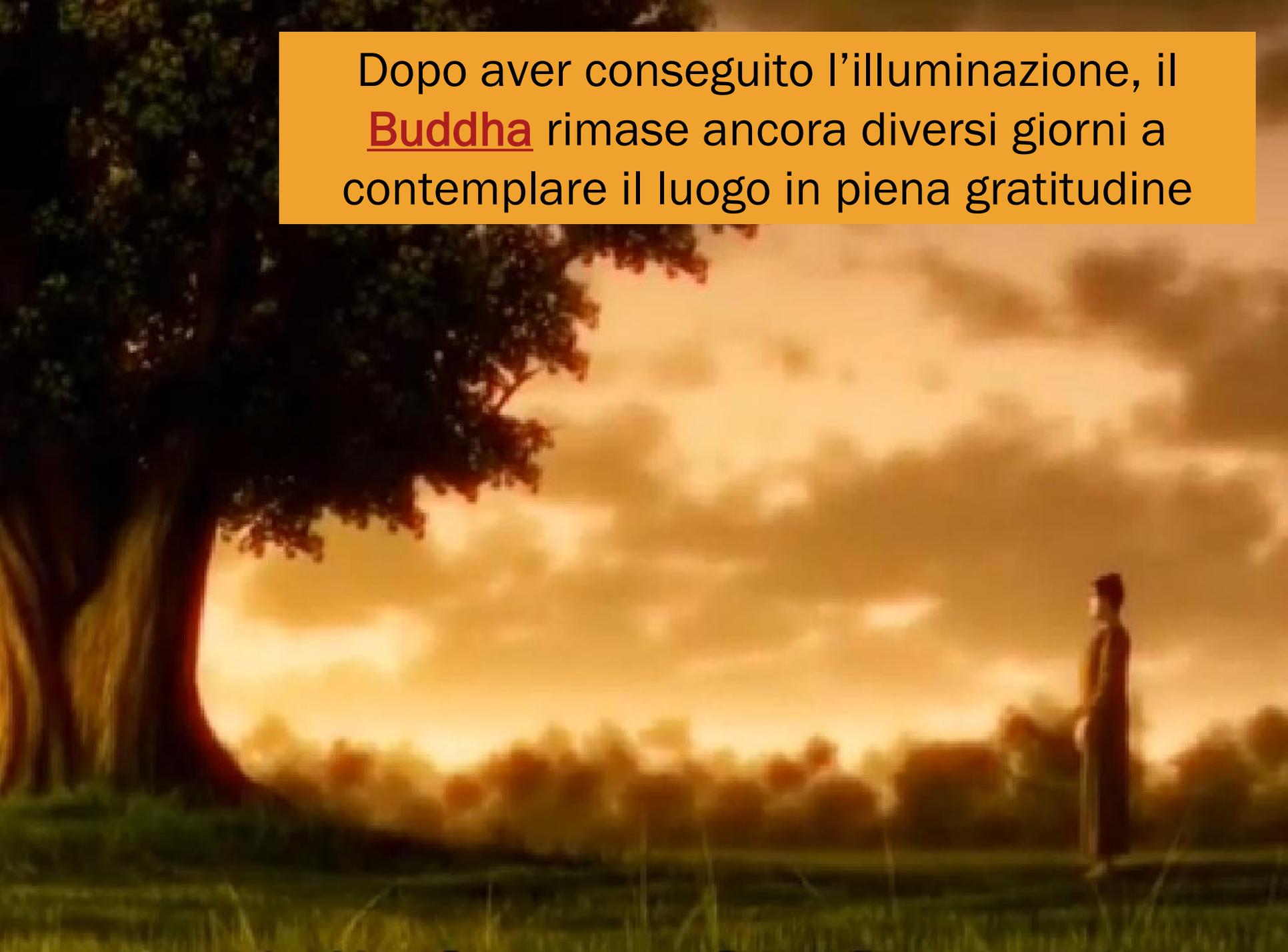
BODHI PALLANKA (THE PLACE OF ENLIGHTENMENT)
PRINCE SIDDHARTHA ATTAINED BUDDHAHOOD (FULL ENLIGHTENMENT) IN THE YEAR 623 B.C. ON THE VAISAKHA FULL MOONDAY SITTING UNDER THIS PEEPUL (BODHI) TREE.
THE VAJRASANA OR THE DIAMOND THRONE WHICH IS UNDER THIS BODHI TREE IS THE CENTRAL PLACE OF WORSHIP.







Dopo aver conseguito l'illuminazione, il Buddha rimase ancora diversi giorni a contemplare il luogo in piena gratitudine



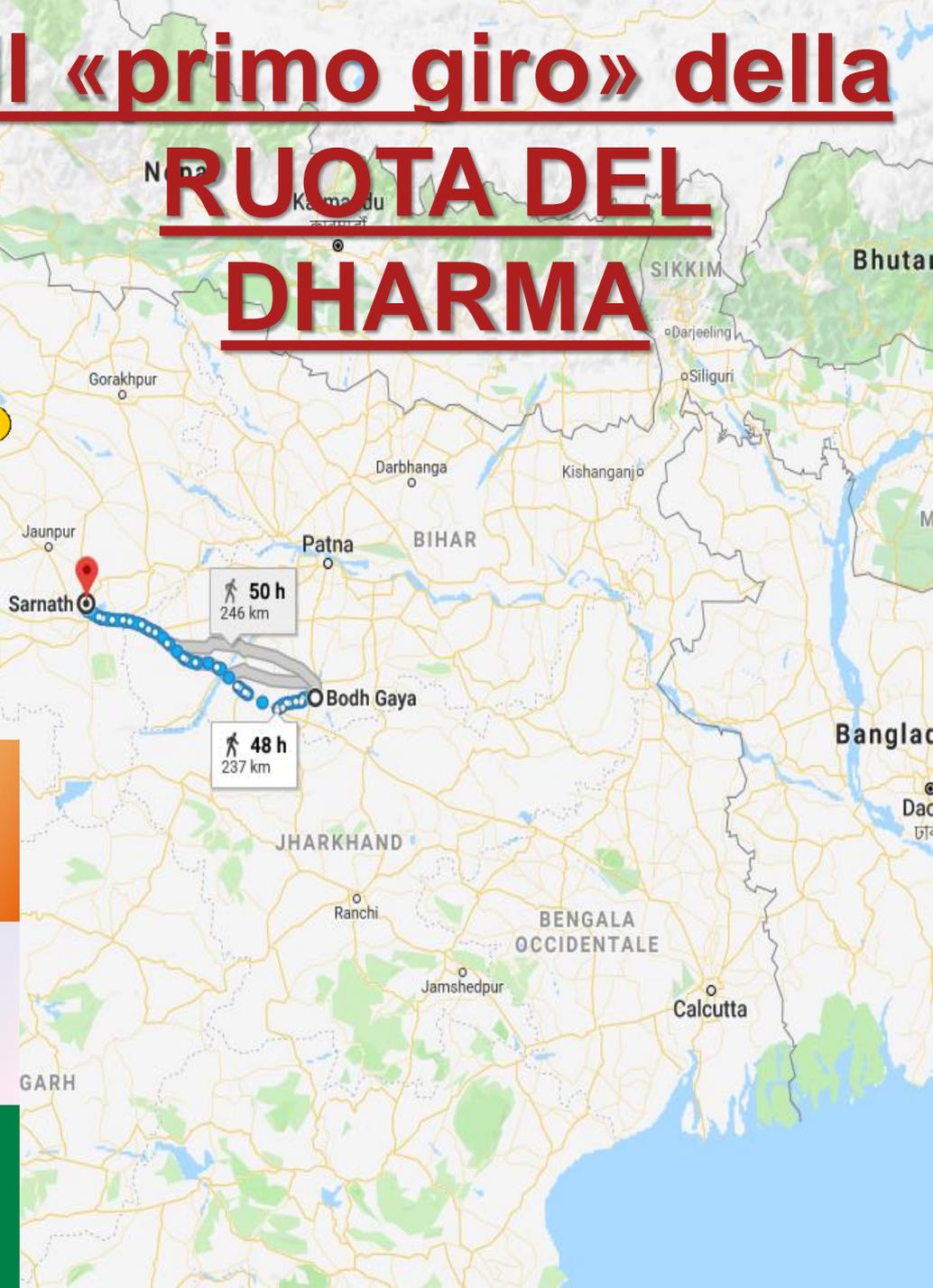
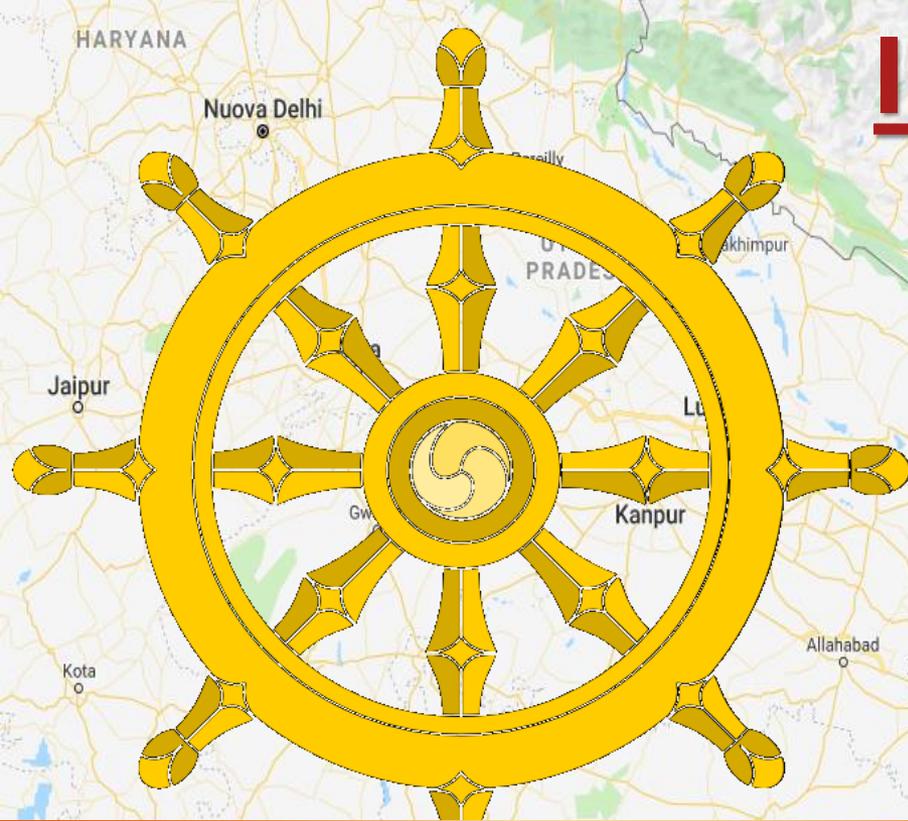


Riflettendo sui vari aspetti del Dharma,
ovvero dell'insegnamento che avrebbe
dovuto poi diffondere nel mondo



Durante questo periodo tutti gli esseri fecero di tutto per aiutarlo. In un giorno di pioggia, il grande «re cobra (naga)» Amucalinda Nagaraja, si arrotolò intorno a lui, coprendolo con il suo cappuccio

Il «primo giro» della RUOTA DEL DHARMA





Il Buddha si spinse quindi alla ricerca dei suoi primi discepoli



E li trovò nei dintorni Sarnath in un luogo noto come il «Bosco dei cervi»

Quando lo videro arrivare, rammentando che secondo loro aveva tradito la sua missione, rinunciando alle pratiche ascetiche, non avrebbero voluto onorarlo



Ma quando giunse a loro
capiro immediatamente
che non era più la persona
che avevano lasciato.

Ora era un Buddha

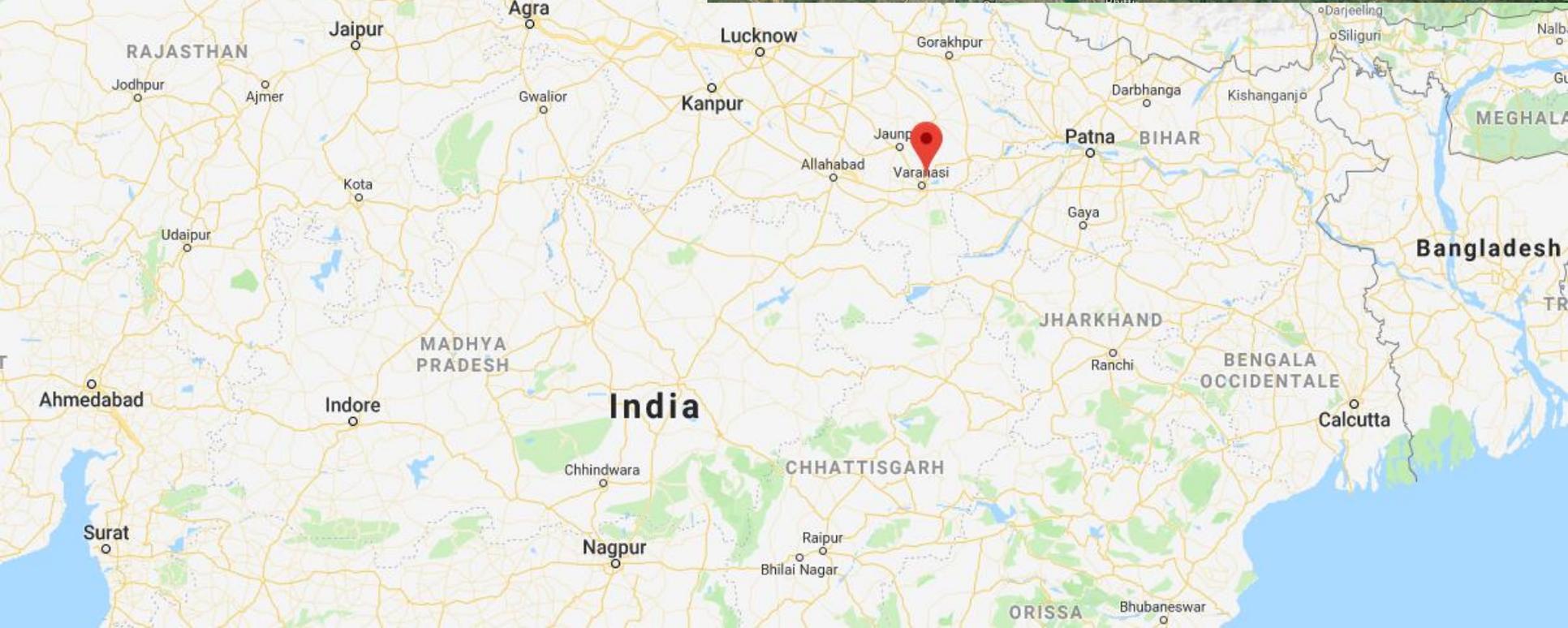
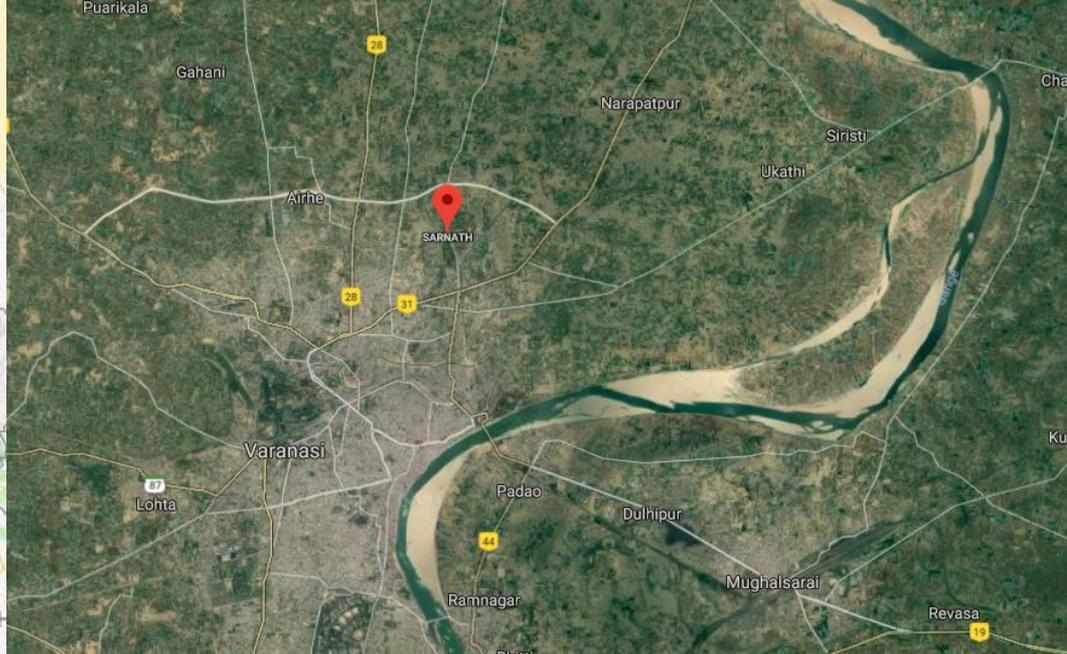


Il Buddha tenne il suo primo insegnamento.

Ebbe così luogo il «primo giro della ruota del Dharma»



Sarnath



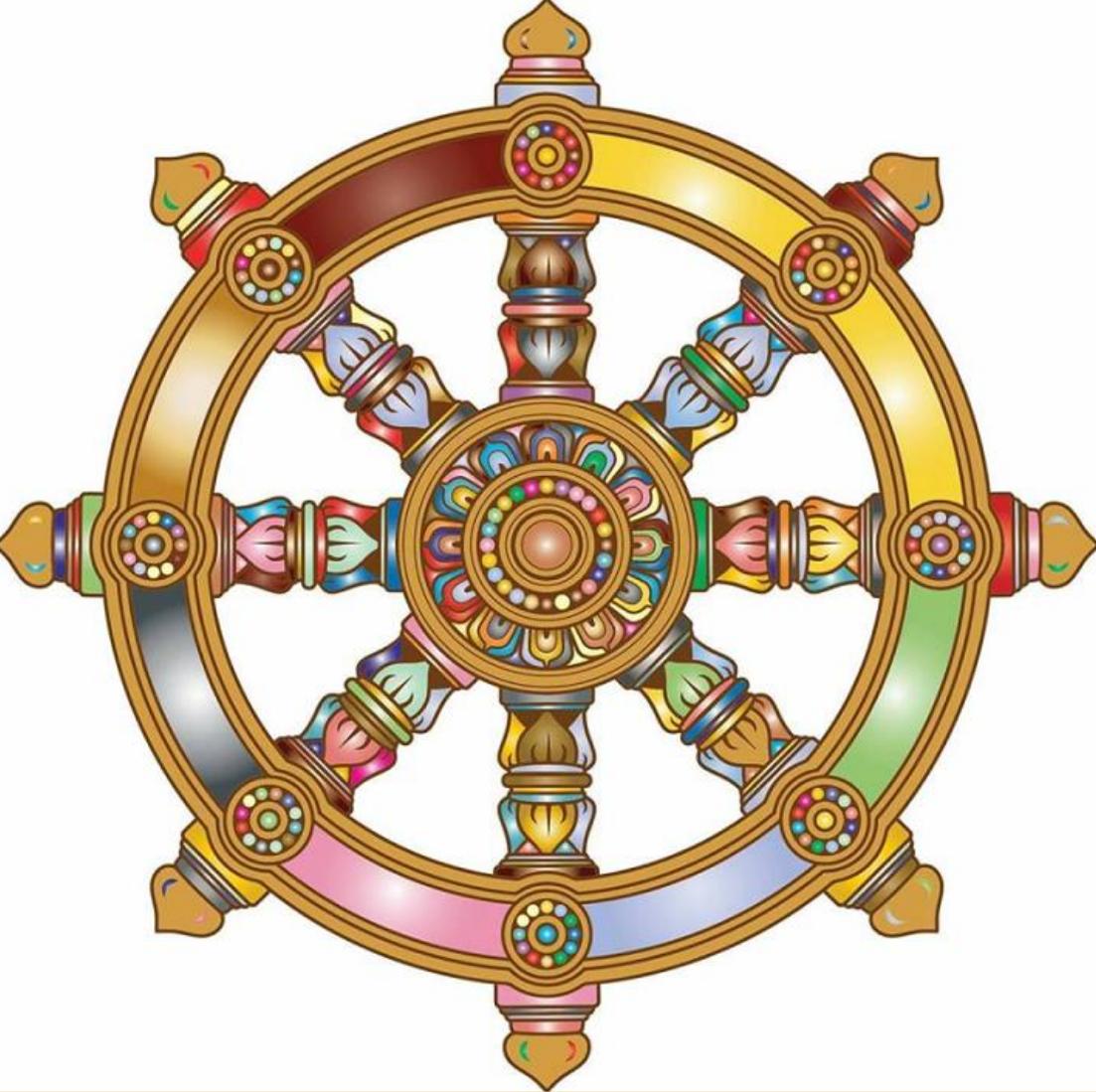












Dharma

L'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA

Una storiella del Buddismo ZEN

UNA TAZZA DI TE

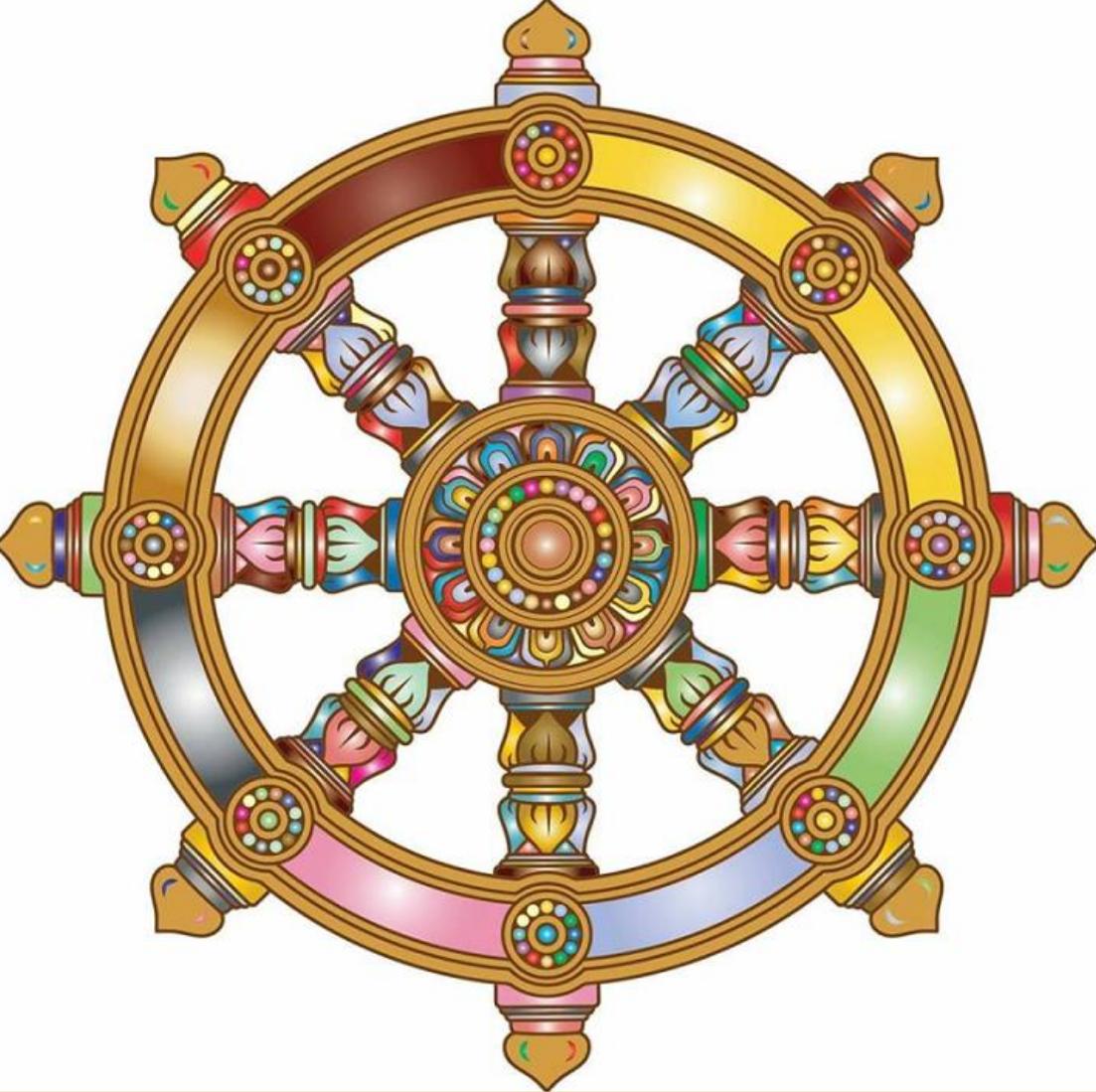
Un filosofo si recò un giorno da un maestro zen e gli dichiarò: "Sono venuto a informarmi sullo Zen, su quali siano i suoi principi ed i suoi scopi".
"Posso offrirti una tazza di tè?" gli domandò il maestro.
E incominciò a versare il tè da una teiera.
Quando la tazza fu colma, il maestro continuò a versare il liquido, che traboccò.



"Ma che cosa fai?" sbottò il filosofo. "Non vedi che la tazza è piena?"

"Come questa tazza" disse il maestro "anche la tua mente è troppo piena di opinioni e di congetture perché le si possa versare dentro qualcosa d'altro... "

"Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?"



LE 4 NOBILI VERITA'

La sofferenza

Esiste

Le 4 nobili verità

Dukkha (दुःख), indica una condizione di sofferenza.
Letteralmente: «difficile da sopportare»
du = difficile e **kha**= sopportare.

1 **Esiste DUKKHA (la sofferenza)**

Non significa solo "dolore" ma una condizione insoddisfacente, incompleta, incostante.

DUKKHA è ovunque



**Tutto si può rovinare, consumare, logorare.
Tutto è soggetto a mancanza-eccesso, a perdita, a morte.**

Non è una minaccia
Non è una condanna
Non è una cosa negativa.
Non è una visione tragica o pessimista
Non tutta la realtà è fatta di sofferenza

Semplicemente:
«la sofferenza esiste»
«la realtà è esattamente così com'è»

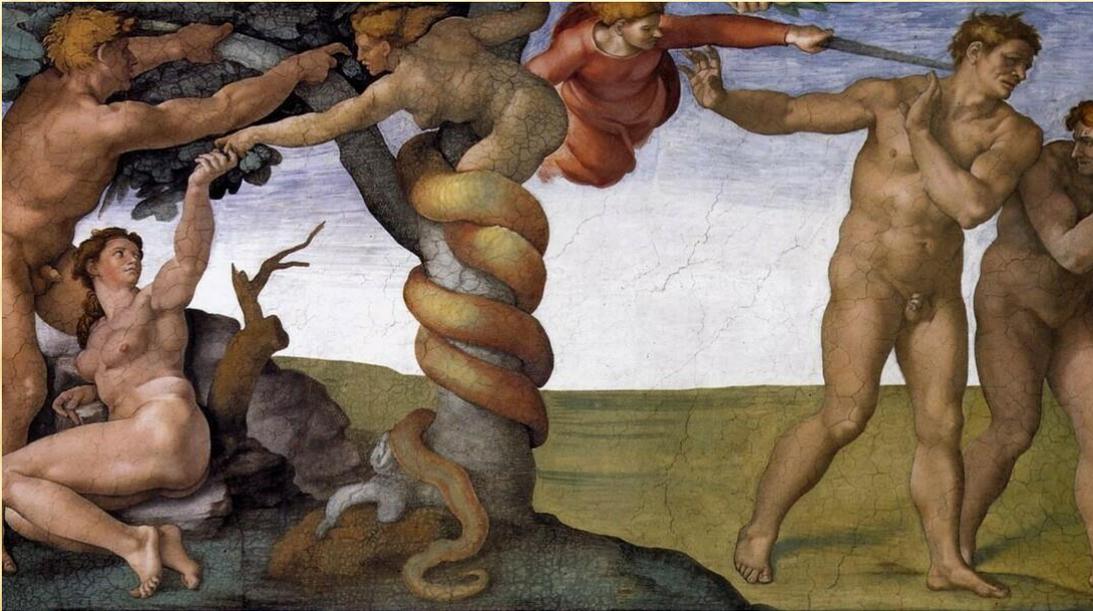
**In quanto la vita è intimamente
connaturata con DUKKHA.**

Le 4 nobili verità

Dukkha (दुःख), indica una condizione di sofferenza.
Letteralmente: «difficile da sopportare»
du = difficile e **kha**= sopportare.

1 Esiste DUKKHA (la sofferenza)

... ma non è una colpa e non è originata da una colpa



In lingua tibetana
l'espressione
«senso di colpa»
non esiste.
*(proprio non è traducibile
perché non esiste il
concetto)*

Si possono classificare 3 tipi di sofferenza

- La sofferenza mentale e fisica
- La sofferenza del cambiamento
- La sofferenza che tutto permea

Le 4 nobili verità

Il termine **pāli** Taṇhā può essere tradotto con “desiderio, avidità, attaccamento”.

2

L'attaccamento e l'avidità sono l'origine della sofferenza

In occidente, la sofferenza è spesso considerata, una "punizione" del fato o di un Dio, conseguenza di qualche colpa commessa o primordiale.



La sofferenza umana come risultato della cacciata dall'Eden



Il mito di Prometeo, condannato a soffrire in eterno, dilaniato da un'aquila per aver sfidato gli dei, donando il fuoco agli uomini

Le 4 nobili verità

Il termine **pāli** Taṇhā può essere tradotto con “desiderio, avidità, attaccamento”.

2

L'attaccamento e l'avidità sono l'origine della sofferenza

Nel buddhismo non si parla mai di colpe e di punizioni, si parla semplicemente di cause e di effetti

L'avidità e l'attaccamento sono causate da un visione errata della realtà, ovvero la non comprensione dell'impermanenza che è la vera regola dell'esistenza.



Non è ragionevole avere «attaccamento» quando tutto è impermanente.

Le 4 nobili verità

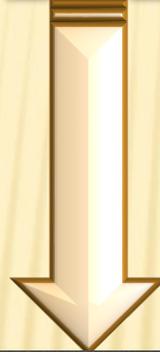
VISIONE ERRATA
DELLA REALTA'



ATTACCAMENTO



IMPERMANENZA



Si perseguono avidità
ed attaccamento
pensando di
sconfiggere DUKKHA.

In questo modo invece
la si rinforza.



PAURA



SOFFERENZA

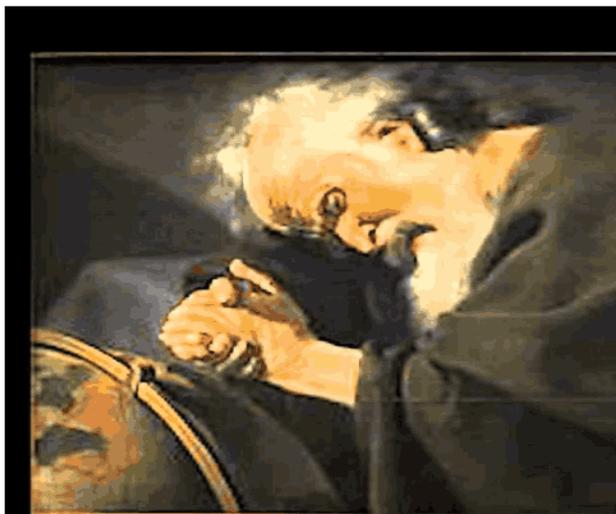
Le 4 nobili verità

Pánta rheî (in greco antico: πάντα ῥεῖ),
tradotto in "tutto scorre"

"Il filosofo del divenire"

Eracrito

« Non si può discendere due volte nel medesimo fiume e non si può toccare due volte una sostanza mortale nel medesimo stato, ma a causa dell'impetuosità e della velocità del mutamento essa si disperde e si raccoglie, viene e va. »



ERACLITO
535 A.C. - 475 A.C.

Eracrito sottolinea come l'uomo non possa mai fare la stessa esperienza per due volte, giacché ogni cosa, nella sua realtà apparente, è sottoposta alla legge inesorabile del mutamento, dell'impermanenza.

Le 4 nobili verità

Il termine **pāli** Taṇhā può essere tradotto con “desiderio, avidità, attaccamento”.

2

L'attaccamento e l'avidità sono l'origine della sofferenza



Non stiamo parlando dei **DESIDERI**

Un desiderio potrebbe anche essere del tutto nobile.

La via buddhista **NON** è una via rinunciataria

(infatti non v'è nulla di più ambizioso che illuminare la propria mente per vivere la realtà nella sua pienezza)

TANHA sottintende sempre una valenza egoistica e negativa, deriva dalla profonda paura dell'uomo circa la sua condizione esistenziale.

E' un istintivo attaccamento a tutto, nella illusione che questo possa aiutarci ad essere più attaccati alla vita stessa..



Le 4 nobili verità

3 La cessazione della sofferenza



Un BUDDHA è colui
che ha conquistato
la serenità, che pervade
ogni momento della
sua VITA

Le 4 nobili verità

4

La via che porta alla cessazione
della sofferenza

Ottuplice
Sentiero



Le 4 Nobili Verità



Esiste la sofferenza



L'attaccamento e l'avidità
(errata visione)
sono l'origine della
sofferenza



Esiste la
cessazione della
sofferenza



La via che porta alla
cessazione della
sofferenza è il
**NOBILE OTTUPLICE
SENTIERO**

Il nobile ottuplice sentiero

SAGGEZZA
(Essere)

1 Retta Comprensione (samma ditthi)



Il Buddha disse:

"Che cos'è la Retta Comprensione?"

- *La comprensione della sofferenza*
- *La comprensione dell'origine della sofferenza*
- *La comprensione della cessazione della sofferenza*
- *La comprensione della via che conduce alla cessazione della sofferenza."*

Comprendere significa dunque abbracciare le quattro Nobili Verità e fare di loro lo strumento del nostro risveglio interiore.

Potremmo così vedere in modo completamente diverso tutte le cose, e cioè "semplicemente come esse sono", senza il velo delle nostre illusorie percezioni.

Il nobile ottuplice sentiero

SAGGEZZA
(Essere)

1 Retta Comprensione (samma ditthi)

Siddhartha Gotama Sakyamuni, il Buddha, sorrise e levò lo sguardo ad una foglia stagliata contro il cielo azzurro, la cui punta ondeggiava verso di lui, come se lo chiamasse.

Osservandola in profondità, Gautama vi distinse profondamente la presenza del sole e delle stelle; perché senza sole e senza stelle quella foglia non sarebbe mai esistita.

E vide la terra, il tempo e lo spazio: tutti presenti nella foglia.

In verità, in quel momento preciso, l'universo intero si manifestava nella foglia.

La realtà della foglia era un miracolo stupefacente.

Vide che è l'esistenza di tutte le cose a rendere possibile l'esistenza di ciascuna cosa.

L'uno contiene il tutto, e il tutto è contenuto nell'uno.

La foglia e il suo corpo erano una cosa sola.

Nessuno dei due possedeva un sé permanente e separato, nessuno dei due poteva esistere indipendentemente dal resto dell'universo.

Vedendo la natura interdipendente di tutte le cose, Siddhartha ne vide perciò la natura vuota: tutte le cose sono prive di un sé separato ed isolato.

Comprese che la chiave della liberazione sta nei due principi dell'interdipendenza e del non sé.

Illuminando i fiumi delle percezioni, Siddhartha comprese che l'impermanenza e l'assenza di un sé sono le condizioni indispensabili alla vita.

Senza impermanenza, senza mancanza di un sé, nulla potrebbe crescere ed evolversi.

Se un chicco di riso non avesse la natura dell'impermanenza e del non sé, non potrebbe trasformarsi in una piantina.

Se le nuvole non fossero prive di un sé ed impermanenti, non potrebbero trasformarsi in pioggia.

Senza natura impermanente e priva di un sé, un bambino non potrebbe diventare un adulto.

Quindi accettare la vita significa accettare l'impermanenza e l'assenza di un sé.

La causa della sofferenza è la falsa nozione della permanenza e di un sé separato.

Vedendo ciò, Siddhartha giunse alla comprensione che non c'è né nascita né morte, né creazione né distruzione, né uno né molti, né dentro né fuori, né grande né piccolo, né puro né impuro.

Sono tutte false distinzioni create dall'intelletto.

Penetrando nella natura vuota delle cose, le barriere mentali vengono scavalcate e ci si libera dal ciclo della sofferenza

Il nobile ottuplice sentiero

SAGGEZZA
(Essere)

2 Retto pensiero (samma sankappa)

Il Buddha disse:

"Fratelli, il retto pensiero è il pensiero in cui non c'è né confusione né distrazione, né ira né odio, né desiderio né libidine.

Fratelli, il retto pensiero consiste nel pensiero in cui c'è l'amore universale"

Il «**PENSIERO NEGATIVO**» si supera praticando la concentrazione, la compassione e la contemplazione dell'impermanenza.

Il Buddha disse:

"Fratelli, la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia partecipe ed il non attaccamento sono meravigliosi e profondi stati mentali.

Sono i **4 INCOMMENSURABILI**

Praticandoli, diverrete una sorgente di vitalità e di felicità per tutti gli esseri."



Il nobile ottuplice sentiero

ETICA
(Fare)

- 3 Retta Parola (samma vaca)
- 4 Retta Azione (samma kammanta)
- 5 Retta Sussistenza (samma ajiva)

Il Buddha disse:

*«La retta parola, la retta azione
ed i retti mezzi di sussistenza,
consistono nel non fare violenza
a nessun essere vivente,
né agli altri né a noi stessi,
né con le parole né con gli atti »*



Il nobile ottuplice sentiero

CONCENTRAZIONE
(Ottenere)

6 Retto Sforzo (samma vayama)



Il Buddha disse:

"Fratelli, fate lo sforzo di guardare dentro voi stessi e osservate come il pensiero nasce, cresce e muore, come esso è impermanente e come i suoi fantasmi non sono reali.

Allora la vostra attenzione potrà rivolgersi alla realtà che vi circonda, ed essa si rivelerà a voi in tutta la sua bellezza e la sua gioia.

Fratelli, attuate il Retto Sforzo della concentrazione dell'attenzione sulle vostre sensazioni, sulle vostre emozioni e sul vostro pensiero."

L'osservazione del proprio pensiero richiede uno sforzo ma **E' NECESSARIA** per evitare di identificarsi con i propri pensieri

Il nobile ottuplice sentiero

CONCENTRAZIONE
(Ottenere)

7 Retta Consapevolezza (samma sati)

RETТА PRESENZA MENTALE

Nella retta Consapevolezza la mente è in uno stato di attenzione, ovvero di osservazione distaccata di quanto sta accadendo

Dentro di noi. Attorno a noi. Qui ed ora.

ponendo l'attenzione sui fenomeni e sulle percezioni:
il corpo, le sensazioni, gli stati mentali.

La mente consapevole **non oscilla tra passato e futuro**
ma resta ancorata nel presente.

Ecco perché molti maestri, specialmente nello Zen, istruiscono i loro discepoli con affermazioni apparentemente enigmatiche del tipo: "quando mangi, mangia; quando cammini, cammina... "



Il nobile ottuplice sentiero

CONCENTRAZIONE
(Ottenere)

7 Retta Consapevolezza (samma sati)



**Se non siete consapevoli
di mangiare il mandarino,
il mandarino non è reale...**

**Se il mandarino non è reale,
nemmeno chi lo mangia è reale**



Il nobile ottuplice sentiero

CONCENTRAZIONE
(Ottenere)

8 Retta Concentrazione (samma samadhi)

La retta concentrazione consiste nella concentrazione sul pensiero, ovvero nella osservazione distaccata dei propri pensieri.

Praticando l'osservazione distaccata dei pensieri, senza identificarsi con essi, si alimenta la Pura Coscienza e si consegue la Liberazione.

«Fratelli, prima di imparare ad osservare con distacco il pensiero, dovrete imparare ad osservare ed a calmare il vostro corpo, il vostro respiro, le vostre emozioni»



Il nobile ottuplice sentiero



**SAGGEZZA
(ESSERE)**

Retta comprensione

Comprendere le 4 Nobili Verità, la legge causa-effetto, la reale natura dei fenomeni. L'impermanenza.

Retto pensiero

Coltivare un pensiero sano e produttivo in termini di intenzioni e propositi.

**ETICA
(FARE)**

Retta parola

Astenersi da menzogne, offese, ingiurie, chiacchiere sciocche. Proferire il «vero insegnamento».

Retta azione

Astenersi da azioni non virtuose. Rispettare voti e impegni.

Retta sussistenza

Non procurarsi da vivere provocando danno o sofferenza negli altri.

**CONCENTRAZIONE
(OTTENERE)**

Retto sforzo

Attenzione rivolta al pensiero alle emozioni, alle percezioni

Retta consapevolezza

Essere consapevoli del presente, delle sensazioni, del corpo, dei pensieri e degli stati mentali.

Retta concentrazione

Stabilizzare la mente attraverso la pratica della meditazione.

Il nobile ottuplice sentiero



**SAGGEZZA
(ESSERE)**

Retta comprensione

Comprendere le 4 Nobili Verità, la legge causa-effetto, la reale natura dei fenomeni. L'impermanenza.

Retto pensiero

Coltivare un pensiero sano e produttivo in termini di intenzioni e propositi.

**ETICA
(FARE)**

Retta parola

Astenersi da menzogne, offese, ingiurie, chiacchiere sciocche. Proferire il «vero insegnamento».

Retta azione

Astenersi da azioni non virtuose. Rispettare voti e impegni.

Retta sussistenza

Non procurarsi da vivere provocando danno o sofferenza negli altri.

**CONCENTRAZIONE
(OTTENERE)**

Retto sforzo

Attenzione rivolta al pensiero alle emozioni, alle percezioni

Retta consapevolezza

Essere consapevoli del presente, delle sensazioni, del corpo, dei pensieri e degli stati mentali.

Retta concentrazione

Stabilizzare la mente attraverso la pratica della meditazione.

Il nobile ottuplice sentiero



Retta comprensione

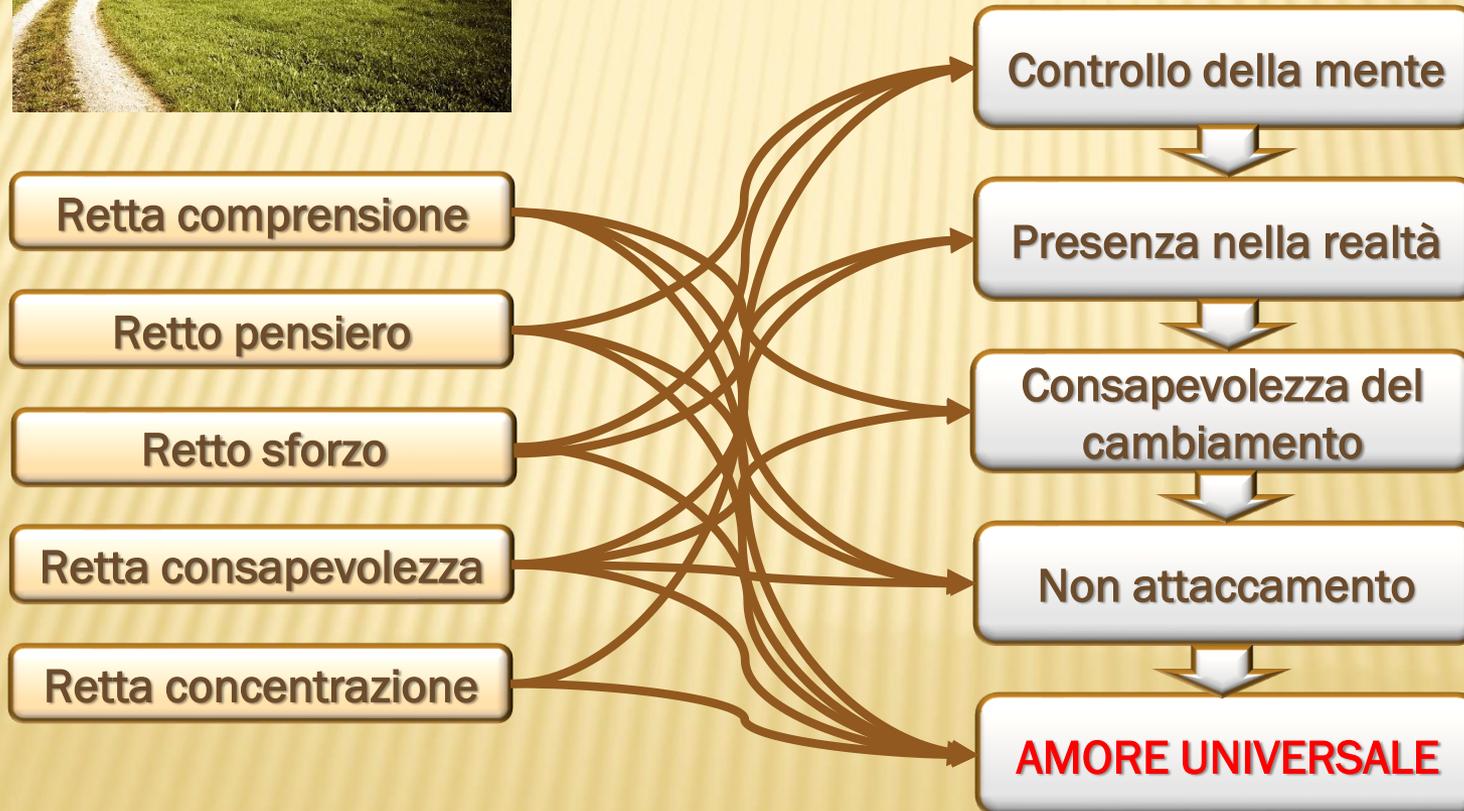
Retto pensiero

Retto sforzo

Retta consapevolezza

Retta concentrazione

Il nobile ottuplice sentiero



L'AMORE UNIVERSALE



Il Sutra del loto

Perché così è l'aspetto

Così è la natura

Così è l'entità

Così è il potere

Così è la funzione

Così è la causa

Così è la condizione

Così è l'effetto

E la retribuzione

Tutti questi fattori sono uniti tra di loro

Così è l'aspetto

Così è la natura

Così è l'entità

Così è il potere

Così è la funzione

Così è la causa

Così è la condizione

Così è l'effetto

E la retribuzione

Tutti questi fattori sono uniti tra di loro

Così è l'aspetto

Così è la natura

Così è l'entità...



... e il nostro Buddha ?







I 3 gioielli del buddhismo



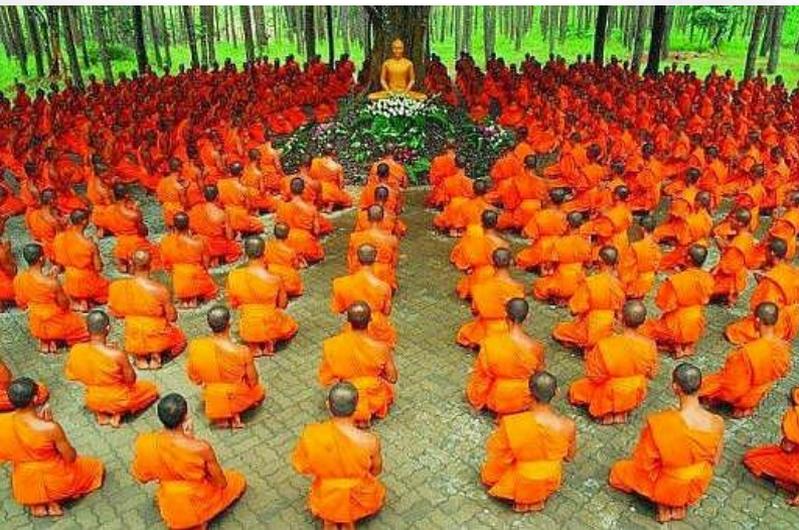
BUDDHA



DHARMA



SANGHA





Il Re Suddhodana inviò degli emissari per convincere suo figlio, il Buddha, a ritornare a corte. Molti di essi però chiesero di essere ordinati monaci e di seguire il Maestro



Infine il Buddha, accettò di tornare nel regno dei Sakya.

Vi si recò accompagnato da 20.000 monaci





Yasodhara e Rahula



Yasodhara, tu sei nata come mia compagna e mi hai aiutato a sviluppare le mie virtù..



Ero chiamato ad un obiettivo più grande: liberare tutti gli esseri viventi dalla sofferenza



Rahula, non esiste tesoro più grande della ricchezza interiore. Ti ordino mio novizio



Dopo una vita dedita alla predicazione, sentendo avvicinarsi la fine della sua esistenza, il Buddha Si diresse, con il Sangha verso la città di Kusinara

KUSINARA





Giunto a [Kusinara](#) il [Buddha](#) si pose in posizione sdraiata contornato dai suoi monaci e declinò le sue ultime volontà









Mahaparinirvana Temple, Kusinara.



Lo stupa Ramabhar, dove fu cremato il Buddha



Dopo la cremazione il Bramino Dona

divise le reliquie del Buddha e le distribuì tra i Re e i Bramini degli otto regni, così che le potessero portare nelle loro terre e porle in Stupa come oggetti di devozione

Buddhismo: Testi Sacri

Il Canone pāli

Tripitaka

Il contenuto fu fissato in forma orale durante il primo concilio buddhista a Rājagaha subito dopo la morte del Buddha e furono messi per iscritto in Sri Lanka nel I secolo a.C. da parte della comunità del monastero Mahāvihāra



- Vinaya-piṭaka: disciplina e regole della vita monastica
- Sutta-piṭaka: raccolte di discorsi del Buddha
- Abhidhamma-piṭaka: insegnamenti di carattere dottrinale e metafisico



Buddhismo: Testi Sacri

Il **Canone buddista** è l'insieme dei testi sacri del Buddismo, tradizionalmente indicati come *Tripitaka* ("tre canestri").

Sulla base della lingua degli scritti, possono essere suddivisi in:

Canone pāli (o *Pāli Tipitaka*)

Canone cinese (大藏經, *Dàzàng jīng*)

Canone tibetano (composto dal *Kangyur* e dal *Tanjur*, insegnamenti e commentari)



Il Canone pāli
55 VOLUMI

Il Canone cinese
85 VOLUMI

Il Canone tibetano
322 VOLUMI

La religione buddista è divisa in numerose scuole di pensiero, che si riferiscono a tre correnti maggioritarie che hanno in alcuni casi dottrine contrastanti e descritte da testi altrettanto diversi.

I canoni di tutte le scuole condividono le dottrine fondamentali, impartite dal Buddha stesso, che costituiscono **l'essenza del Dharma**

- le Quattro nobili verità;
- il Nobile Ottuplice Sentiero;
- l'Ahimsa (compassione e non violenza);
- la meditazione, come mezzo che conduce alla Bodhi (illuminazione);
- il Nibbāṇa, estinzione della sofferenza.

Buddhismo: Le scuole

Theravāda

Tradizionalista - Indocina

Mahāyāna

Grande veicolo - Cina

Mahāyāna - Vajrayāna

Del diamante - Tibetana



Theravāda

Scuola degli anziani è la forma di buddhismo dominante nell'Asia meridionale e nel Sud-est asiatico, in modo particolare in Sri Lanka, Thailandia, Cambogia, Birmania e Laos,

Mahāyāna

Grande veicolo (per la liberazione spirituale) insegnamenti che includono Prajñāpāramitā sūtra e al Sutra del Loto, proclamano la superiorità spirituale della via del bodhisattva rispetto a quella dell'arhat.

Mahāyāna
Vajrayāna

Veicolo del diamante. Insieme di scuole, dottrine propri del Buddhismo Mahāyāna che accolgono ulteriori insegnamenti, sincretismo con dottrine induiste tantriche

Ma chi pregano i Buddhisti ?

Thao Suranari (anche nota come **Ya Mo**) (1771–1852), era la moglie del Vice Governatore di Nakhon Ratchasima

Le forze Laotiane in guerra con il Siam, presero la città ma a Lady Mo viene attribuito il merito di aver salvato la sua gente molestano il nemico.

La leggenda narra che, quando gli invasori del Laos ordinarono alle donne di cucinare per loro, Lady Mo richiese dei coltelli per preparare il cibo.

Quella notte, quando gli invasori si erano addormentati, diede i coltelli agli uomini siamesi imprigionati che riuscirono a sorprendere e sopraffare le truppe del Laos.



Il re thailandese Rama III mandò presto un esercito all'inseguimento, guidato dal generale Sing Singhaseni che sconfisse definitivamente le forze invasori laotiane.

Re Rama III conferì a Suranari il titolo di Thao Suranari ("la coraggiosa signora") in riconoscimento delle sue azioni coraggiose.

Ma chi pregano i Buddhisti ?



Ma chi pregano i Buddhisti ?



Ma noi potremmo
mai pregare...
PIETRO MICCA ?

... noi non preghiamo il Buddha come se fosse un Dio.

Il Buddha non è una divinità.

Il Buddha è un uomo.

... noi non preghiamo Ya Mo come se fosse un Dea.

Ya Mo non è una divinità

Ya Mo era un donna

Però Ya Mo, ci ha salvato all'epoca dall'invasore, quindi ci ha fatto del bene. E' una figura positiva e quindi andiamo a meditare ed a pregare (nutrire la nostra spiritualità) al suo cospetto perché la sua «presenza» ci fa stare bene.

Allo stesso modo andiamo a pregare al tempio perché il tempio è la casa dei monaci ed è la casa fondata dal Buddha. E' il luogo ove si segue il suo insegnamento che è un insegnamento buono per le nostre vite e per il nostro Karma.

Buddhismo: I precetti

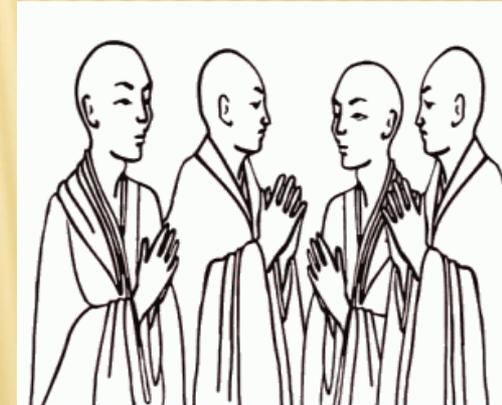
CINQUE PRECETTI (*pañca sīla*), tutti coloro che si dicono buddhisti:

1. astenersi dall'uccidere o dal nuocere agli esseri viventi;
2. astenersi dal rubare;
3. astenersi dall'erronea condotta sessuale;
4. astenersi dall'uso di un eloquio volgare o offensivo e dal mentire;
5. astenersi dall'alcool o dalle sostanze che alterano la lucidità mentale.



DIECI PRECETTI (*dasa sīla*), cui devono sempre adeguare la propria condotta tutti i novizi, le novizie, i monaci e le monache.

1. astenersi dall'uccidere;
2. astenersi dal rubare;
3. astenersi da qualsiasi genere di condotta sessuale;
4. astenersi dall'uso di un eloquio volgare o offensivo;
5. astenersi dall'alcool o dalle sostanze che alterano la lucidità mentale;
6. astenersi dal mangiare dopo mezzogiorno fino all'alba seguente;
7. astenersi dal cantare, ballare e dalle attività ludiche in genere;
8. astenersi dall'uso di gioielli, cosmetici o profumi;
9. astenersi dal riposare su letti o giacigli alti o dalle dimensioni eccessive;
10. astenersi dall'accettare oro e argento (valori e denaro in genere).



Buddhismo: I Vinaya

Il termine VINAYA, sia in pāli che in sanscrito, significa *disciplina*.
Indica la raccolta scritturale delle norme di condotta seguite dai monaci (bhikkhu in pāli) e dalle monache (bhikkhuni)

227 regole di condotta



Buddhismo: I concetti base

Buddha

Secondo le dottrine del Buddhismo Mahāyāna, lo stato di Buddhità può essere conseguito da qualsiasi "essere senziente", possedendo ogni "essere senziente" la "natura di Buddha".

Il Buddha è colui che ha completamente eliminato i veleni mentali e che ha sviluppato al suo massimo potenziale le proprie qualità, grazie alla costante pratica delle pāramitā.

Il Buddha «storico», Shakyamuni ha realizzato ciò ed ha mostrato la via

Pāramitā indica l'insieme delle "virtù" che chi vuole intraprendere il cammino del bodhisattva, e quindi realizzare lo stato di buddha, deve compiutamente sviluppare.

Dāna : generosità, disponibilità

Sīla: virtù, moralità, condotta appropriata

Nekkhamma: rinuncia ai beni materiali

Pañña: saggezza trascendente, comprensione

Viriya: energia, diligenza, vigore, sforzo

Khanti: pazienza, tolleranza, accettazione

Sacca (pāramitā): verità, onestà, coerenza

Addhithana: determinazione, risoluzione

Mettā: amorevole gentilezza, benevolenza

Upekkha : equanimità

Buddhismo: I concetti base

Bodhisattva

Essere (persona) illuminato

Esiste un solo Buddha per ogni era storica.

Coloro che ascoltano e seguono gli insegnamenti di un "Buddha", possono realizzare la *bodhi* divenendo degli arhat e raggiungere il nirvāna, ma non possono realizzare la *buddhità*, in quanto il loro "Risveglio" è determinato dall'ascolto degli insegnamenti altrui e non provocato da un "Evento Cosmico" che porta all'apparizione di un Buddha



Il Buddha Gautama, in vite precedenti, pronunciò il "voto" di *bodhisattva*, avviando quindi un percorso di "perfezioni" (pāramitā), al fine di divenire un **Buddha**.

Nel buddhismo un **Bodhisattva** è una persona che pur avendo ormai raggiunto l'illuminazione, e avendo quindi esaurito il ciclo delle sue esistenze terrene, sceglie tuttavia di rinunciare provvisoriamente al nirvana e di continuare a reincarnarsi, sotto la spinta della compassione, per dedicarsi ad aiutare gli altri esseri umani a raggiungerlo, spendendo per loro i propri meriti.

Il termine **Bodhicitta** (sanscrito, "*Mente di illuminazione*" o "*Mente del Risveglio*") indica l'intenzione del bodhisattva di conseguire l'illuminazione per la salvezza di tutti gli esseri senzienti. La bodhicitta è quindi l'amore illimitato verso tutti gli esseri e il profondo desiderio di liberarli dalla sofferenza del samsara..

Buddhismo: I concetti base

Arhat

Degno di venerazione

Gli Arhat sono illuminati che praticano solo per loro stessi, per raggiungere il Nirvana il prima possibile, al contrario invece dei Bodhisattva che fanno voto di rinascere per insegnare a tutti gli esseri per aiutarli nella ricerca dell'illuminazione.



Un Arhat percorre lo stesso cammino di un Buddha raggiungendo il nibbāna ma non attraverso una dottrina e una disciplina sviluppati autonomamente, bensì grazie all'insegnamento di un Buddha, vivente o passato.

Nelle altre scuole di buddhismo, e in particolare nel buddhismo Mahāyāna, gli arhat sono dei Buddha a tutti gli effetti, detti śrāvakabuddha, ma comunque inferiori a coloro che, pur potendo ormai conseguire tale stato, prendono il voto di continuare a rinascere innumerevoli volte come bodhisattva.

Buddhismo: I concetti base



Anitya

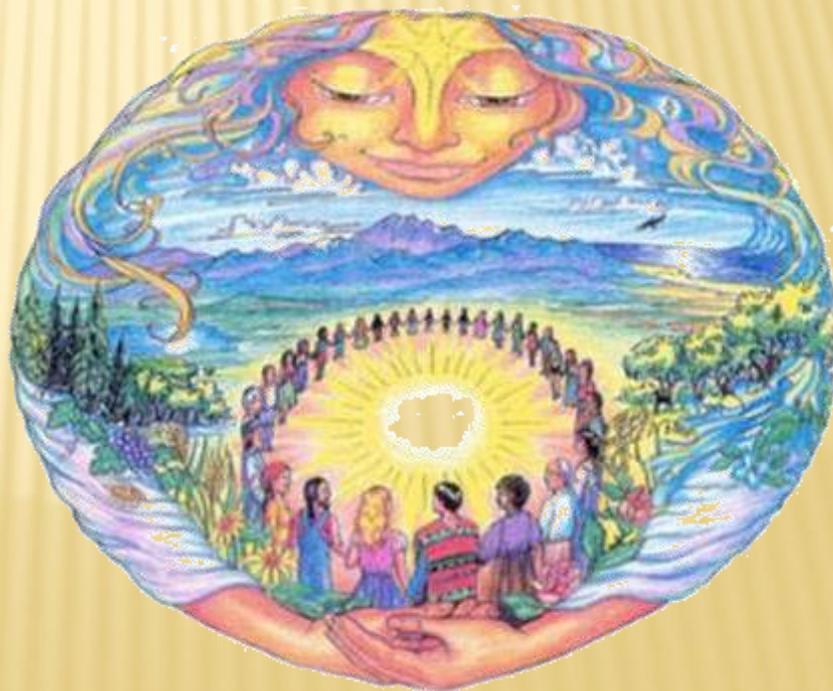
Anitya, "impermanenza", che indica uno dei tre aspetti fondamentali dell'esistenza (le tre caratteristiche):

- **l'impermanenza o cambiamento o divenire** (anitya);
- sofferenza o l'insoddisfacibilità connaturata alle cose mondane (duhkha);
- il *non sé* o l'insostanzialità della personalità (anātman).

La percezione dell'impermanenza, sviluppata e assiduamente praticata, porta all'abbandono dell'ignoranza, e all'annullamento di ogni presunzione circa l'"lo sono"

Il **Non-sé** può anche essere interpretato come:

- niente esiste di per sé
- tutto è interconnesso



Buddhismo: I concetti base

Ātman

Ātman indica l'"essenza" o il "soffio vitale". Può essere indicato con i pronomi personali **io** e **Sé**, per indicare un Sé individuale distinto eppure inscindibile dal Sé universale (Brahman).

Una notevole conseguenza dell'*equivalenza* fra Ātman e Brahman la si ha sul piano teologico: noi siamo fatti della stessa *sostanza* di Dio.



Può anche essere interpretata come "anima" o "ego".

Anātman

La dottrina dell'**Anātman** è propria del Buddhismo, e afferma l'inesistenza dell'ātman, cioè di un io individuale permanente. Il che non significa mancanza di continuità che è invece intrinseca nel ciclo delle rinascite.

Skanda (5 aggregati)
costituenti della persona

1. forma
2. sensazione
3. percezione
4. stati mentali
5. coscienza

Buddhismo: Le tre caratteristiche

Tutto ciò che esiste nell'universo è sottoposto a 3 caratteristiche:

DUKKHA

Ogni cosa è insoddisfacente. Non vi è nulla che possa dare una completa felicità.

ANITYA

Ogni cosa è limitata ad una certa durata e, di conseguenza, destinata a sparire.

ANATMAN

Ogni cosa è sprovvista di un sè. Non esiste un'entità personale.

La caratteristica (DUKKHA), che è un'evidenza dell'esistenza, è descritta da tutte le scuole di pensiero, in tutti i sistemi religiosi.

La nozione di impermanenza (ANITYA) è meno manifesta, ma è, tuttavia, sovente insegnata dai sistemi religiosi e filosofici.

Quanto alla natura di assenza di un sè (ANATMAN) è una nozione completamente nuova, di cui solo Buddha parla.

E' il punto più sottile ed essenziale di ogni conoscenza.

E' la base di ogni comprensione del Dharma.

Buddhismo: I 4 sigilli

Come possiamo accertare che una particolare dottrina sia Buddhista o no?

Occorre verificare se essa segue i Quattro Sigilli – i quattro principi condivisi da tutti i Buddhisti – indipendentemente dalla scuola o dalla tradizione

- Tutti i fenomeni composti (*ovvero creati o dipendenti «Saṅkhata»*) sono impermanenti
- Tutti i fenomeni impuri (*contaminati dai veleni mentali*) sono dukkha: insoddisfacenti oppure nella natura della sofferenza
- Tutti i fenomeni sono vuoti e privi di un sé o identità propria. (*In quanto sono soggetti alla percezione e all'interpretazione soggettiva dell'osservatore. Esistono in quanto osservati*)
- Al di là della sofferenza vi è vera pace. Nirvana. (*eliminando le cause della sofferenza è possibile entrare in uno stato di pace ed essere felici*)



Buddhismo: I 3 veleni

LOBHA

Avidità: è il veleno di ogni stato mentale che tende ad aggrapparsi (desiderare, volere, sperare, augurarsi, attaccarsi...)

MOHA

Confusione: è il veleno di ogni stato mentale che tende alla confusione (ignoranza, noncuranza, accecamento, perplessità, credenza erronea, dubbio...)

DOSA

Avversione: è il veleno di ogni stato mentale che tende al rigetto (irritazione, collera, odio, insoddisfazione, sconforto, angoscia...)

Ogni nostro stato spirituale è composto da una miscela di questi tre veleni.

Fino a che lo spirito non è guidato da una tranquillità pura (samādhi), anche gli atti di bontà restano più o meno tinti da veleno. Lo spirito ci convince generalmente del contrario, perché non riesce a vedere se non quello che vuole.

La nostra più grande compassione contiene ancora un po' di avidità (anche i santi perseguono la loro santità come conseguenza di LOBHA, ovvero il desiderio della redenzione e della vita eterna)

Buddhismo: I concetti base

Dharma

Dharma è un termine sanscrito che riveste numerosi significati. Può essere tradotto come "dovere", "legge", "legge cosmica", "legge naturale", oppure "il modo in cui le cose sono. In questa accezione, ha anche il significato di «fenomeno» o «realtà».



Nel Buddismo, **Dharma** indica gli insegnamenti del Buddha, la pratica di tali insegnamenti, la via verso l'Illuminazione e di conseguenza il Buddismo stesso.

Il Dharma è anche la Legge universale che esprime l'intera realtà. Il Dharma buddista è simboleggiato da una ruota, il dharmacakra, ed è il secondo dei Tre gioielli del Buddismo.

Il termine *dharm*a, sempre nel Buddismo, quando scritto con l'iniziale minuscola, indica anche i diversi fenomeni osservabili, ovvero: tutti gli oggetti conoscibili, quelli della mente, gli oggetti materiali, le regole e le tradizioni religiose.

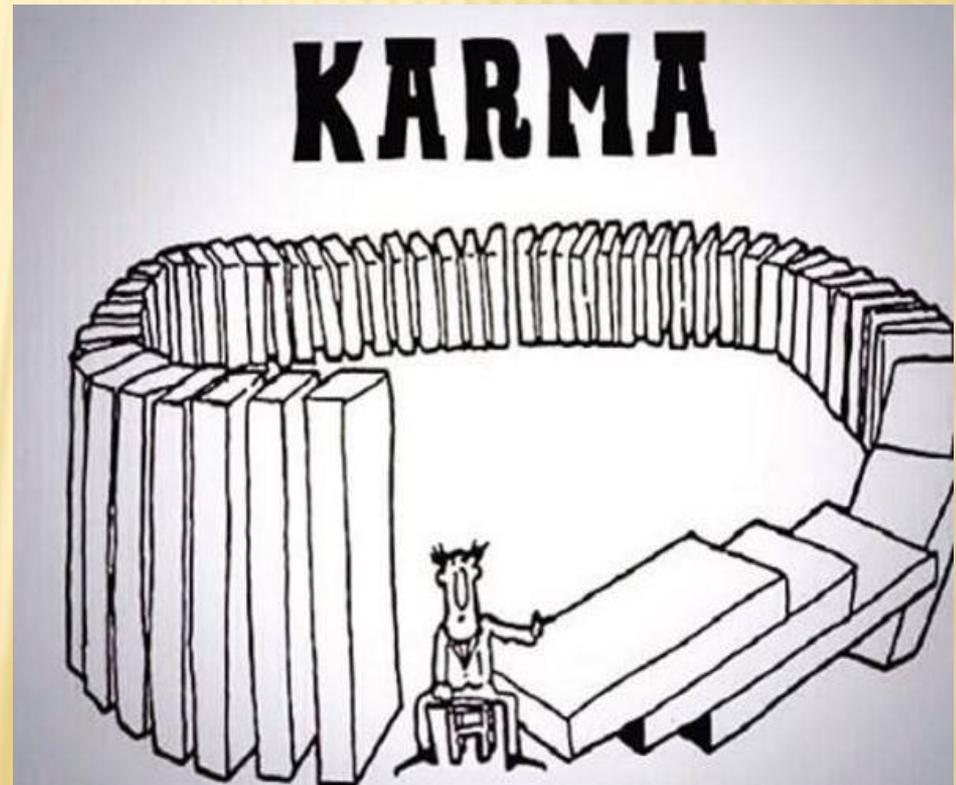
Buddhismo: I concetti base

Karma

Karma è un termine d'uso nelle lingue occidentali traducibile come "atto", "azione", "compito", "obbligo", e nei Veda inteso come "atto religioso", "rito".

Il karma è un "principio universale" secondo il quale un'"azione virtuosa volontaria" produce *karma positivo* mentre un'azione "non virtuosa volontaria" (che produce sofferenza) produce *karma positivo*

L'accumulo di questi «semi del karma», anche frutto di azioni compiute in innumerevoli vite precedenti, genera rinascite positive o negative, come attivazione del principio di "causa-effetto", per tutti gli esseri vincolati al ciclo del samsāra.



Buddhismo: I concetti base

Saṃsāra

È la dottrina inerente al ciclo di vita, morte e rinascita che viene comunemente raffigurato come una ruota.

Il *saṃsāra* NON è un luogo e NON è un oggetto.
E' la condizione stessa del ciclo della condizione umana.

L'uomo è afflitto da una visione inadeguata della vita: tale ignoranza genera miraggio ed illusione, favorisce i veleni mentali e porta alla eterna continuazione del ciclo delle rinascite, trattenendolo così nel *saṃsāra*.



Per le scuole del Buddhismo Mahāyāna non vi è differenza tra samsara e nirvana, ambedue i mondi sono vuoti (Śūnyatā) di qualsiasi proprietà inerente ma sono piuttosto stati dell'essere.

La condizione a cui tende l'uomo è quella dell'abbandono del *saṃsāra per approdare al Nirvana*

SAṂSĀRA E NIBBĀNA SONO CONDIZIONI ESPERIENZIALI CHE NULLA HANNO A CHE VEDERE CON I CONCETTI DI PARADISO E/O INFERNO (non è possibile «occidentalizzare» questi concetti senza stravolgerne il significato)

Buddhismo: I concetti base

Nibbāna

ESTINZIONE

(da *nir* + *va*, cessazione del soffio, estinzione)

LIBERTA' DAL DESIDERIO

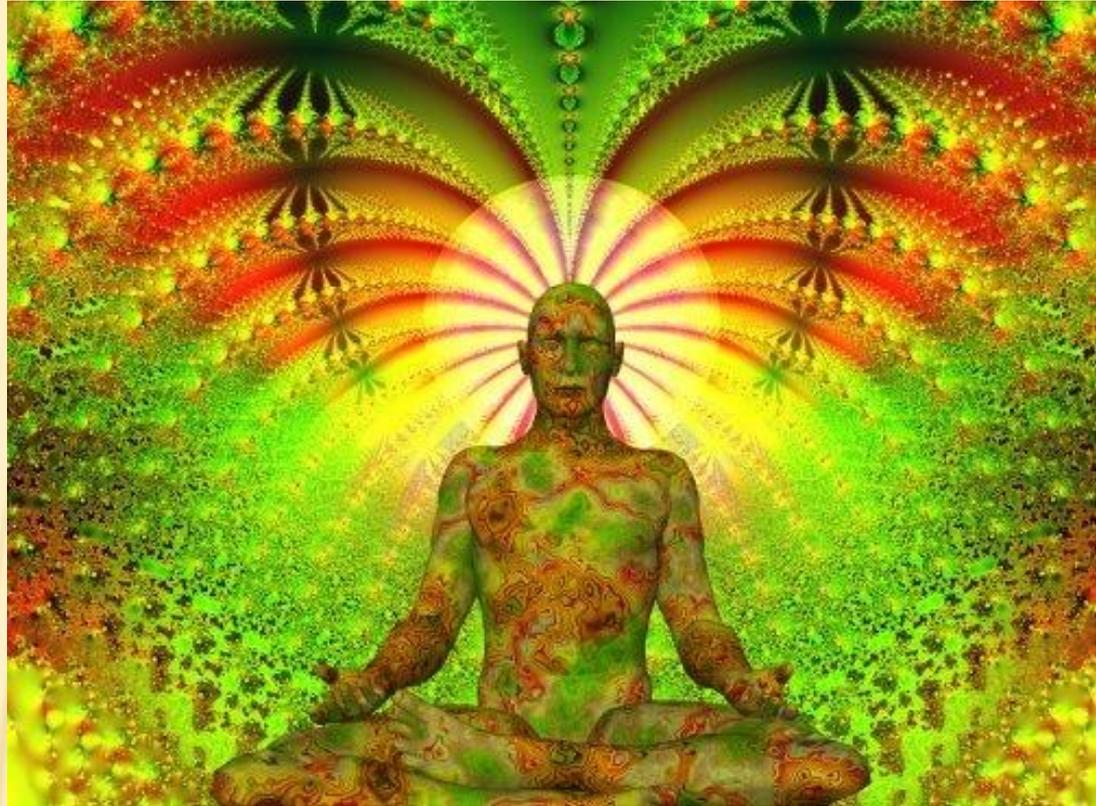
(*nir* + *vana*, cessazione, desiderio).

E' al di là del pensiero razionale e del linguaggio, non è possibile affermare quello che è ma, piuttosto, quello che non è.

Nirvana NON è il «nulla».

E' uno stato in cui lo spirito raggiunge il più alto grado di consapevolezza che si possa raggiungere.

E' il fine ultimo, lo stato in cui si ottiene la liberazione da DUKKHA.



Il Nirvana è lo stadio ultimo degli spiriti illuminati.

Buddhismo: I concetti base

Samṣāra e Nibbāna

Il ciclo (giro) del pendolo è composto (descritto) da:

- Il movimento di girare (del pendolo)
- Chi gira (il pendolo stesso)
- Luogo: dove avviene il ciclo (del pendolo)

- **Samṣāra è il movimento**
- **Chi si muove... siamo noi**
- **Dove giriamo? Nel ciclo delle rinascite, invecchiamento, malattia e morte.**

Ciò che genera a mantiene il ciclo sono i veleni mentali, ossia ignoranza, attaccamento incoerente alla realtà, il che genera: egoismo, rabbia invidia gelosia, insoddisfazione, arroganza, avarizia... qualunque stato mentale che porta non pace, ovvero sofferenza.



Nirvana è la cessazione di questo ciclo



Buddhismo: I concetti base

Samṣāra e Nibbāna

SAMSARA

NIRVANA

Natura ultima

śūnyatā (vacuità)

śūnyatā (vacuità)

Caratteristica causale (che causa lo stato)

Ignoranza e veleni mentali

Cessazione di ignoranza e veleni mentali

Caratteristica primaria

Manifestarsi come sofferenza

Liberazione da ogni sofferenza

Śūnyatā (vacuità) è una caratteristica comune a Samṣāra e Nibbāna.

Significa che tali Dharma sono vuoti e privi di un sé o di identità propria (in quanto sono soggetti alla percezione e all'interpretazione soggettiva dell'osservatore e quindi esistono in quanto osservati e caratterizzati dalla percezione).

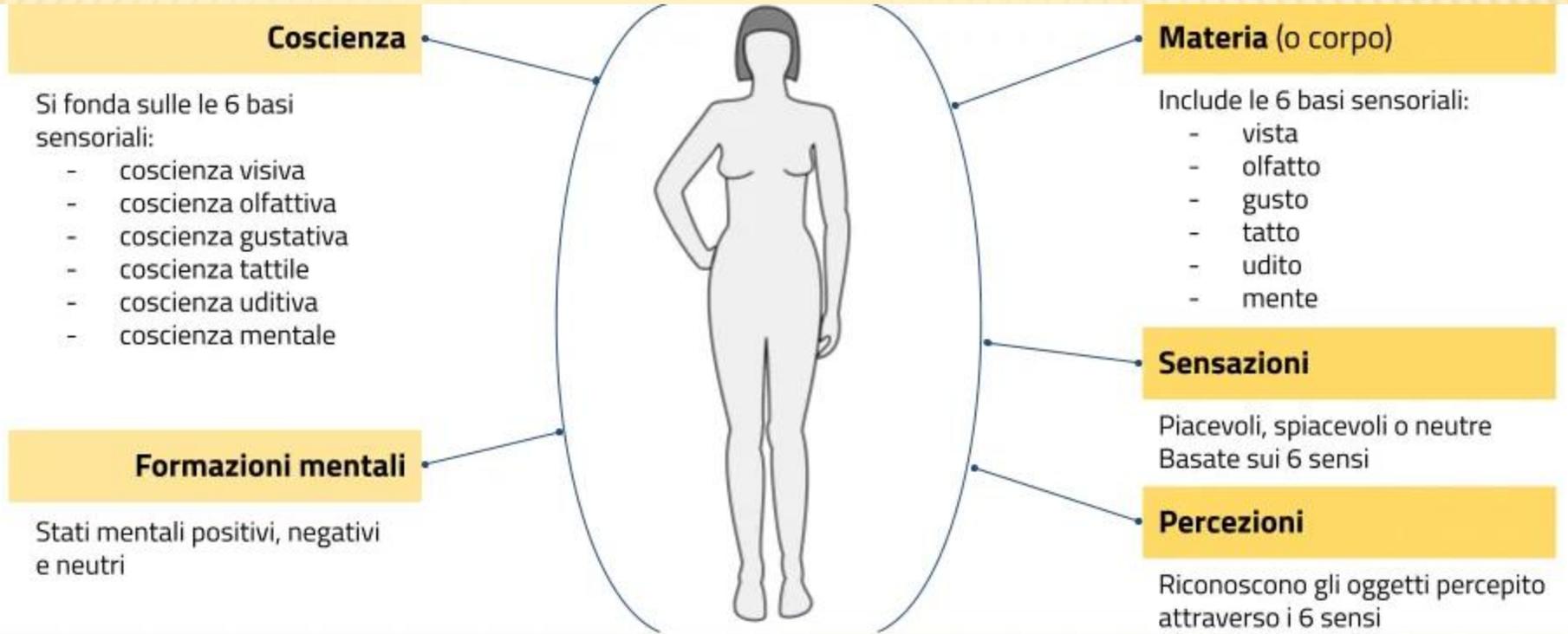
Ma esistono! (perché sennò non potrebbero avere un attributo (in questo caso la vacuità))

Samṣāra e Nibbāna NON sono due entità separate. Ogni essere può trovarsi nel Samṣāra o nel Nibbāna. Sono «Śūnyatā» ovvero fenomeni interdipendenti.

Se interagiamo con ignoranza e con i veleni mentali, con rabbia, con odio, con paura, con avarizia etc. soffriremo. Se interagiamo con saggezza, con amore, con umiltà, con stabilità, con pace, etc. staremo bene. L'unica differenza che c'è tra lo stato di sofferenza, detto Samṣāra e lo stato di un Buddha, detto Nibbāna, è che uno è generato da un'interdipendenza negativa e l'altro da un'interdipendenza positiva.

Samṣāra e Nibbāna sono quindi creati da noi stessi, ovvero dalle nostre interazioni

Buddhismo: I 5 aggregati (Skandha)



I 6 ORGANI DI SENSO

- la vista,
- l'udito,
- l'odorato,
- il gusto
- il tatto
- la percezione

LE 6 COSCIENZE

- visiva,
- uditiva,
- olfattiva,
- gustativa,
- Tattile
- mentale

I 6 OGGETTI SENSORIALI

- le forme
- i suoni
- gli odori
- i gusti
- gli oggetti tangibili
- gli oggetti mentali.

Buddhismo: Fattori positivi e negativi

I 7 FATTORI DI RISVEGLIO

- piena attenzione
- investigazione dei dharma
- energia
- gioia
- benessere
- concentrazione
- capacità di «lasciar andare»

I 5 POTERI (necessari per conseguire l'illuminazione)

- fiducia
- energia
- presenza mentale
- concentrazione
- retta comprensione

I 5 OSTACOLI ALLA LIBERAZIONE

- desiderio
- malevolenza
- torpore
- agitazione
- dubbio



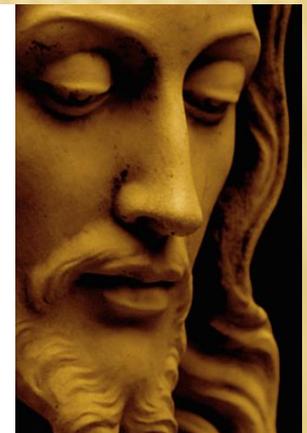
I 5 DESIDERI

- cibo (ingordigia)
- sesso (lussuria)
- denaro (avidità)
- fama (superbia)
- sonno (accidia)



I 7 VIZI CAPITALI

- Gola
- Lussuria
- Avarizia
- Superbia
- Accidia
- Ira
- Invidia



Buddhismo: L'attualità del Buddha

.. il re cercò conforto nel Buddha. Mentre gli sedeva silenziosamente accanto, la pace affluiva lentamente nel suo cuore.

Il Buddha gli ricordò **l'importanza di vivere secondo l'insegnamento per recare felicità a quelli che ci circondano.**

Il Buddha disse:

- Occorre riformare l'amministrazione della giustizia e l'ordinamento economico del paese. Pene corporali, tortura, imprigionamento ed esecuzioni non sono mezzi efficaci per contrastare il crimine
- Crimine e violenza sono le conseguenze naturali della fame e della povertà. Il modo migliore per fare il bene del popolo e garantire la sicurezza è avere un ordinamento economico sano
- Bisogna fornire cibo, semi e fertilizzanti ai contadini poveri, che debbono diventare autosufficienti e produttivi
- Bisogna concedere prestiti ai piccoli commercianti e sussidi a chi non è più in grado di lavorare
- I più poveri devono venire esentati dalle tasse
- L'oppressione dei lavoratori manuali deve cessare. Tutti devono avere l'opportunità di scegliere la propria occupazione e bisogna organizzare dei corsi di formazione

Buddhismo: I Quattro Incommensurabili.

**Gentilezza
amorevole**

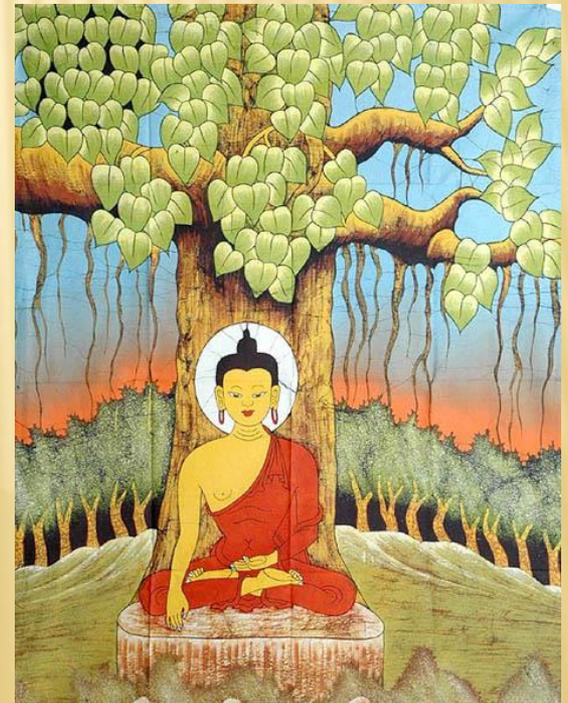
**Non
attaccamento**

**Gioia
compartecipe**

Compassione

La gentilezza amorevole, la compassione, la gioia compartecipe e il non attaccamento sono meravigliosi e profondi stati mentali.

Io li chiamo i **Quattro Incommensurabili**. Praticandoli, diverrai una sorgente di vitalità e di felicità per tutti gli esseri...



Buddhismo: Oṃ Maṇi Padme Hūṃ

Mantra

Oṃ Maṇi Padme Hūṃ è tra i più noti e diffusi dei numerosi mantra facenti parte del patrimonio religioso del buddismo Mahāyāna, in particolar modo del buddismo tibetano.

Il suo significato letterale è "**O Gioiello del Loto!**" riferendosi, nel vocativo sanscrito, a uno degli epiteti, Maṇipadma, del bodhisattva della compassione Avalokiteśvara



- OM:** Rappresenta la guarigione dalle malattie fisiche
- MA:** Guarigione dalle emozioni disturbanti (paura)
- NI:** Elimina l'orgoglio
- PAD:** Elimina l'odio
- ME:** Elimina l'attaccamento
- HŪṂ:** La sillaba che riconduce al cuore ed elimina l'ignoranza

Nella ruota simbolica si aggiunge HRI che rappresenta il Buddha della compassione unito al concetto di azione

Buddhismo: Il Buddha futuro

Maitreya

Maitreya sarà il prossimo Buddha, successore di Gautama Buddha, la cui rinascita è attesa dai buddhisti.

Il nome Maitreya deriva da *maitrī* che significa benevolenza

La profezia della venuta di Maitreya è presente nella letteratura canonica di tutte le tradizioni buddhiste

Otterrà l'illuminazione completa, insegnerà il puro Dharma e sarà destinato ad essere "re del mondo" unendo tutti i fedeli delle varie scuole.

Secondo le tradizioni buddhiste sarebbe stato Gautama Buddha stesso a predire il nome del proprio successore, sostenendo di non essere il primo Buddha e di non essere nemmeno l'ultimo.



Buddhismo: I santi ispirati dal Buddha

Barlaam e Iosafat (o Josaphat), anticamente venerati come santi cristiani, sono i protagonisti di un romanzo agiografico, popolarissimo in età medievale, ispirato alla vicenda della conversione del Buddha.

La leggenda del Buddha venne conosciuta dai cristiani nell'Iran orientale e nell'Asia centrale dove i cristiani vivevano a contatto con i buddisti, grazie anche alla diffusione di qualche testo scritto.

Il racconto, giunto in Occidente nell'XI secolo ed attribuito a Giovanni Damasceno, conobbe una rapida diffusione e venne ritenuto storico.

Narra del principe indiano Iosafat al cui padre, pagano, viene predetto che si convertirà al cristianesimo: Iosafat viene quindi tenuto lontano dalle miserie del mondo, in mezzo al lusso ed ai piaceri, ma ciò non gli impedisce di prendere coscienza delle miserie della vita umana (conosce la malattia, la vecchiaia e la morte). Il giovane viene quindi convertito dal santo eremita Barlaam e, divenuto eremita egli stesso, converte al cristianesimo il padre ed i sudditi.



Il nome sanscrito Bodhisattva si trasformò in Budasaf e poi in Iosafat).

Il Sanscrito ? Il Pali ?

Il, Sanskrit o saṃskṛtā vāk (संस्कृता वाक्) è un'antica lingua sacra della regione di Bharatavarsha (attualmente India, Pakistan, Bangladesh, Afghanistan, Nepal, Bhutan, Ladakh, Sri Langka e parte del Tibet), cioè la lingua dell'Induismo e dei Veda e della letteratura classica dell'India.

Il nome Sanskrit significa 'rifinito', 'consacrato' e 'santificato'.

É il più antico linguaggio conosciuto. É anzi considerato la vera origine di tutti i linguaggi; la lingua da cui tutte le altre si sono evolute.

I Veda, comunemente accettati come i primi testi scritti dell'umanità (6.000 – 8.000 anni fa), sono scritti in Sanscrito. Il Pali è un dialetto derivante dal Sanscrito.

ALFABETO SANSCRITO (esempio)

VOCALI

अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ए ऐ ओ औ अं अँ अः लृ लृ

a ā i ī u ū ṛ ṛ e ai o au aṅ am aḥ | ṛ ṛ
[ʌ] [a:] [i] [i:] [u] [u:] [ɹ] [ɹ:] [e:] [a:i] [o] [a:u] [aŋ] [ã] [əh] [||] [l:]

प पा पि पी पु पू पृ पृ पे पै पो पौ पं पाँ पः पू पू

pa pā pi pī pu pū pṛ pṛ pe pai po pau paṅ paṃ pah pl pī

CONSONANTI

क	ka [kʌ]	ख	kha [kʰʌ]	ग	ga [gʌ]	घ	gha [gʱʌ]	ङ	ṅa [ŋʌ]
च	ca [cʌ]	छ	cha [cʰʌ]	ज	ja [jʌ]	झ	jha [jʱʌ]	ञ	ña [ɲʌ]
ट	ṭa [ʈʌ]	ठ	ṭha [ʈʰʌ]	ड	ḍa [ḍʌ]	ढ	ḍha [ḍʱʌ]	ण	ṇa [ɳʌ]
त	ta [tʌ]	थ	tha [tʰʌ]	द	da [dʌ]	ध	dha [dʱʌ]	न	na [nʌ]
प	pa [pʌ]	फ	pha [pʰʌ]	ब	ba [bʌ]	भ	bha [bʱʌ]	म	ma [mʌ]
य	ya [jʌ]	र	ra [rʌ]	ल	la [lʌ]	व	va [vʌ]		
श	śa [ʃʌ]	ष	ṣa [ʂʌ]	स	sa [sʌ]				
ह	ha [ɦʌ]	ळ	ḷa [ɭʌ]						

Ma... e il Buddha grassottello ?

Un uomo grasso, calvo, con una sacca sulla spalla o sulla pancia: si pensa spesso che questa sia la **classica raffigurazione di Buddha**.

Eppure, questo non ha nulla a che vedere con il Buddha



L'uomo in carne rappresentato è una **variante cinese**, che si ispira a **Buddai**, un **monaco** molto stravagante vissuto nel IX secolo d.C., così chiamato per la bisaccia che porta sulle spalle.

Quest'ultima contiene riso, dolci e talvolta denari, con i quali sfamava poveri e bisognosi. **L'adipe nel taoismo simboleggia felicità**.

In **Giappone** Buddai ha preso il nome di **Hotei** e la sua statua è presente all'ingresso di numerosi templi zen, scuola frequentata anche dallo stesso monaco.

Buddhismo: La realtà

La realtà, al di là dei confini dell'esperienza umana è uno dei
«Grandi inesprimibili»

La sua ricerca è futile, inutile ed incapace di portare all'illuminazione



Dove va una fiamma quando si è spegne?

La fiamma non è andata da nessuna parte, è la combustione della candela che è finita.

Se accendo una candela da un'altra è la stessa fiamma che si è trasferita, o è un'altra fiamma ?

Tutte le fiamme sono espressioni di una stessa cosa.
Del «concetto» di fiamma.

Scopriremo a mano a mano cosa accadrà nel futuro

L'obiettivo vero è la cessazione della sofferenza qui e adesso

Buddhismo: La rinascita

Quando moriamo c'è qualcosa che continua?

Nel Buddhismo esiste il concetto di rinascita o, meglio, di rimanifestazione



- Partiamo dall'assunto che corpo e mente sono sempre connessi. Noi possediamo, secondo la tradizione Buddhista, un corpo e mente grossolani (conoscenze, percezioni, apparenza), sottili (strato emozionale interno) e molto sottile (lo strato caratteristico profondo).
- È **“l'energia molto sottile”** che passa da una vita all'altra, ovvero lascia il corpo, trascorre un periodo intermedio e poi si **rimanifesta in un altro essere**.
- I semi delle azioni buone e cattive, i semi delle nostre emozioni, le caratteristiche personali ed i condizionamenti profondi vengono portati di vita in vita.
- Vivere la vita all'interno del paradigma della rimanifestazione e con la consapevolezza della nostra propria mortalità, **ci porta a prendere cura delle cose che sono profonde e importanti** anche durante questa vita che sono l'amore, la compassione, la pazienza, la stabilità, eliminare la rabbia, l'invidia, la gelosia e l'ignoranza.
- Vivere la vita all'interno del paradigma della rimanifestazione rende anche questa vita stessa una vita migliore.

Buddhismo: La rinascita

Riconoscere le rimanifestazioni



Ciò che continua è l'aspetto più profondo di noi stessi.

Anche in questa vita, da quando siamo bambini molto piccoli, quando cresciamo e invecchiamo, c'è una parte di noi che continua.

Sono gli aspetti più profondi del carattere della persona, le caratteristiche specifiche del carattere della persona indipendentemente dall'età, indipendentemente dal tempo, indipendentemente dal contesto.



Quando un Lama muore, è importante che le persone più vicine a lui, quelli che avevano una connessione profonda, siano in grado di riconoscerlo in un'altra rimanifestazione, scoprendo le stesse qualità, le stesse caratteristiche, la stessa persona che erano presenti nel loro maestro.

Ognuno di noi, quando si rimanifesta, porta con sé le proprie qualità e i propri difetti ed ogni aspetto del carattere, come un seme. Queste caratteristiche, proprio come semi in un campo, necessitano delle giuste condizioni per ri-crescere.

È fondamentale quando c'è qualcuno che possiede qualità spirituali così elevate riconoscerne la rimanifestazione in modo che gli possano essere date le giuste condizioni perché le sue più grandi qualità crescano e maturino nuovamente.

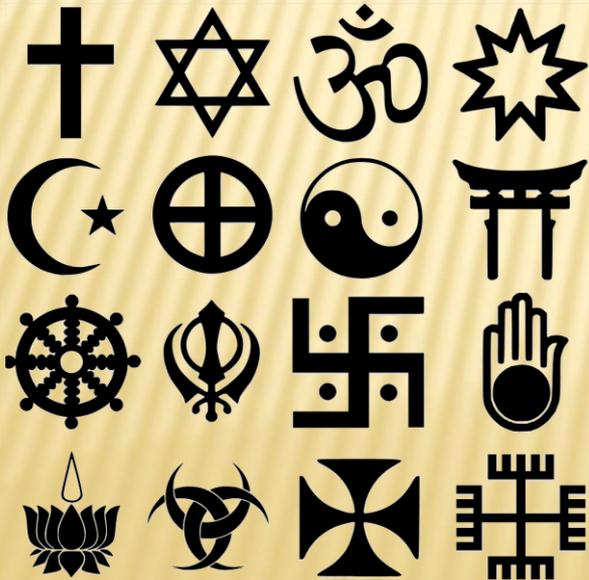
Buddhismo: Filosofia o Religione?

DEFINIAMO COSA SIA LA RELIGIONE

La **religione** è un complesso di credenze, vissuti, riti che coinvolgono l'essere umano, o una comunità, nell'esperienza di ciò che viene considerato sacro, in modo speciale con la divinità, oppure è quell'insieme di contenuti, riti, rappresentazioni che, nell'insieme, entrano a far parte di un determinato culto.

Vi sono due distinzioni principali:

- Religioni teiste (che credono in divinità), per esempio il cristianesimo o le religioni pagane che venerano divinità.
- Religioni ateiste (che non credono in divinità), ovvero che, a prescindere dall'assenza del divino, delineano e seguono comunque principi e valori, per esempio il buddhismo.



Se accettiamo la definizione di cui sopra, possiamo classificare il Buddhismo come una
RELIGIONE ATEISTA

... ma non è così semplice...

Buddha: Uomo o Divinità?

SUTRA DEL LOTO (cap 11)

... «la mia morte è stata un'illusione, un 'mezzo abile', perché la mia natura è eterna» - Buddha

Questo, dal punto di vista più dottrinale, del Buddhismo delle origini (Theravada), è un'**eresia assoluta**: il Buddha era e resta un uomo e la sua morte, grazie anche alla sua illuminazione perfetta, ha rappresentato la sua totale estinzione con l'uscita dal Samsara (dal ciclo delle rinascite).

Il «Sutra del loto» però è un testo Mahajana, e in questo il Buddha dice che la sua morte è stato un 'mezzo abile', un espediente, per dimostrare l'impermanenza di tutte le cose, anche del Buddha stesso, ma che comunque la sua vita è eterna.



... e come
la mettiamo?

NON IMPORTA

... la bellezza del Buddhismo è questa:
vi sono diverse tradizioni che dicono
cose anche in contraddizione ma le basi
(4 sigilli) ed il Dharma, con il suo
obiettivo di liberazione dalla sofferenza,
rimangono immutati

NOTA: anche il canone Pali è stato scritto 100 anni dopo la morte del Buddha e magari può contenere qualche imprecisione nel riportarne i discorsi e gli insegnamenti





Posizione delle mani del Buddha

Abhaya mudra

il Buddha con una mano alzata, simboleggia la offerta di protezione del Buddha ai suoi seguaci e la loro liberazione dalle paure, la rassicurazione.

Varada

la mano con il palmo verso l'alto significa carità e benedizione.

Ricorda anche l'insegnamento dato con il primo sermone del Buddha a Sarnath.



Posizione delle mani del Buddha

Bhumisparsa

rappresenta il Buddha in posizione seduta con la mano sinistra aperta ed il palmo rivolto verso l'alto e la mano destra che quasi tocca il suolo. Questa posizione delle mani simboleggia la meditazione del Buddha, nella ricerca dell'illuminazione.



Il Buddha, toccando la terra, chiedeva alla natura di sostenere la propria determinazione e di aiutarlo a resistere alle tentazioni.

Posizione delle mani del Buddha

Vitarka mudra

rievoca il primo sermone del Buddha, con il pollice e lo indice di una mano che si uniscono a cerchio mentre le altre dita sono tese verso l'esterno e simboleggia **l'insegnamento**



Buddha in... CINA























Buddha in... INDIA







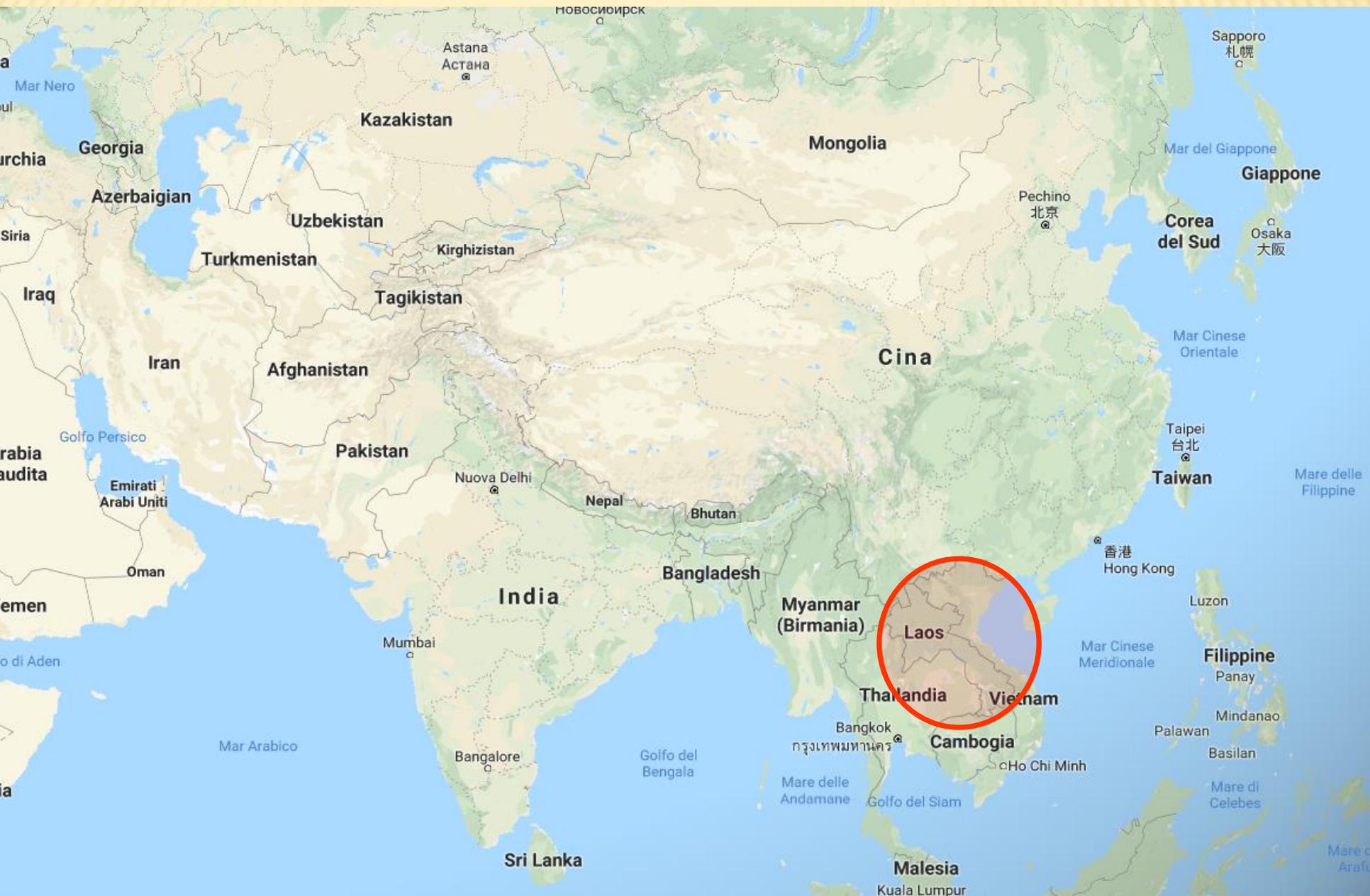


चक्र पर चढ़ना या बैठना संस्कृत मना है



BODHI SAPLINGS
IN B.C. 288 A BRANCH OF
PRINCE SIDDHARTHA AT
BUDDHAGAYA, WAS TAKEN TO CEYLON BY EMPEROR ASOKA'S
DAUGHTER SANGHAMITTA AND PLANTED AT ANURADHAPURA
THE THEN CAPITAL OF CEYLON. EVER SINCE IT HAS GROWN
UNDISTURBED AND IS IN A FLOURISHING CONDITION. EVEN
NOW THE SAPLINGS PLANTED AT THIS SPOT ARE FROM
THAT HISTORIC TREE AND WERE BROUGHT BY SIRI DENSIKITA
DHANMAPALA, THE FOUNDER OF THE YAMA BODHI SOCIETY
PLANTED ON THE 20th NOVEMBER 1904

Buddha in... LAOS











Buddha in... MYANMAR









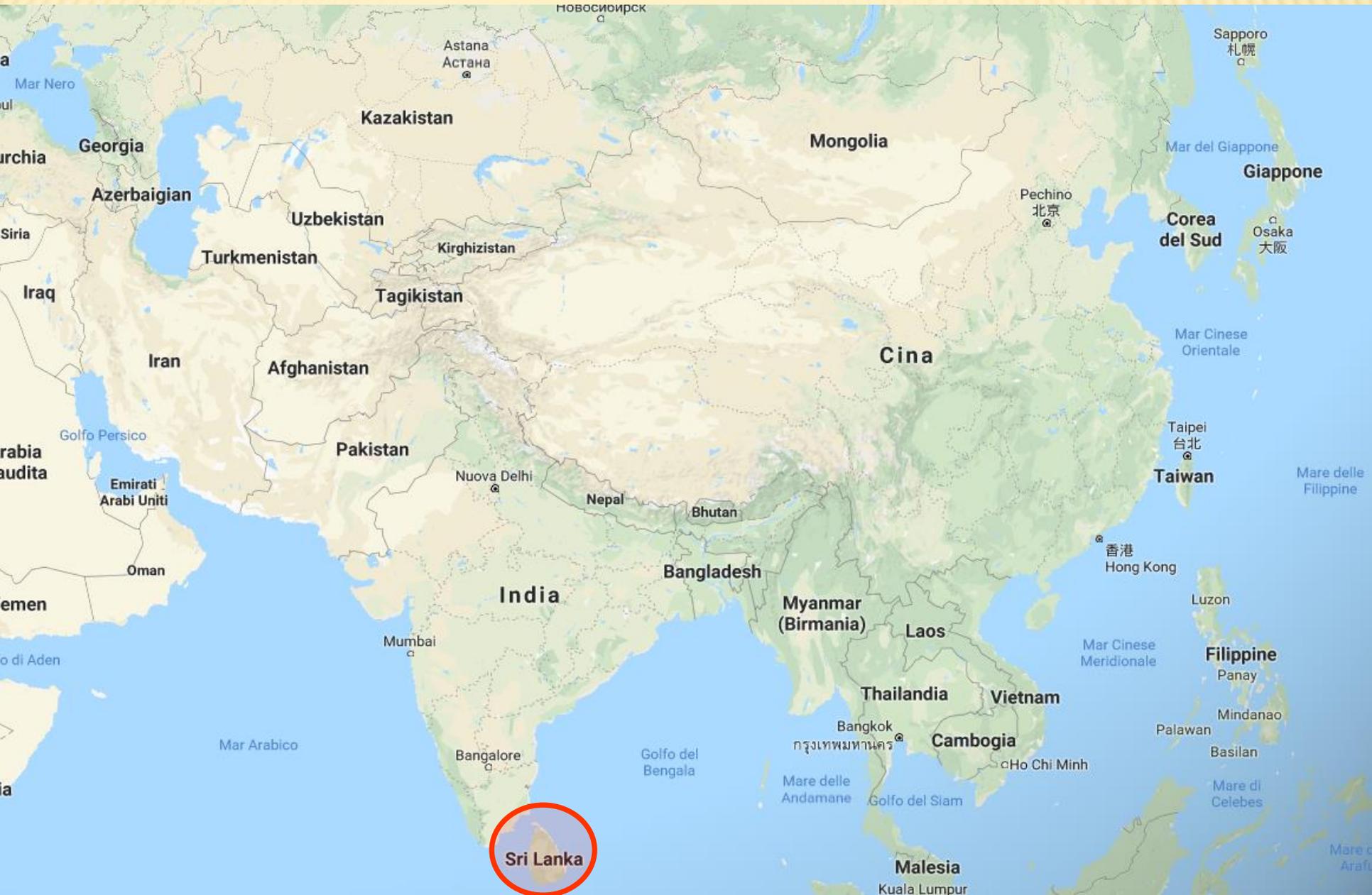


ဘုရားရှင်တို့၏ နာမည်များကို ရေးသားပါ။
အမှတ်အသားများကို ရေးသားပါ။
၇၄၂ ခုနှစ်

ဦးစေတီ
ရှေးတံတိုင်း
ဘုရားတော် (၁၂၇၈)



Buddha in... SRI LANKA













Buddha in... THAILANDIA





สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมกุฏราชกุมาร
สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมกุฏราชกุมาร
สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมกุฏราชกุมาร
สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมกุฏราชกุมาร
สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมกุฏราชกุมาร









หลวงพ่ออินทร์ประทีป















ห้ามโอบกอดพระพุทธรูป
DO NOT HUG THE BUDDHA



www.robby.mellano.name