



LIBERI

in questa vita

Le più belle frasi del Buddha



dv
De Vecchi

A Karim.

Genevienne

*A Zen, Axel e alle persone che mi amano.
“In questo mondo con l’astio non si placa l’odio,
solo l’amore dissolve l’odio.
Questa è la legge, antica e inesauribile.”*

Il Buddha

Tea

A cura di Genevienne e Tea Pecunia
Traduzione dal sanscrito e dal pali di Genevienne Pecunia

LIBERI

in questa vita

Le più belle frasi del Buddha



dv
De Vecchi

Illustrazioni di interni e copertina: © stock.adobe.com

Per informazioni e segnalazioni: info.devecchi@giunti.it

www.giunti.it

© 2023 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788841240809

Prima edizione digitale: maggio 2023



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE



SOMMARIO

Introduzione, 7



Saggezza, 19

Pace, 75

Vacuità, 113

Illuminazione, 137



Glossario, 176

Bibliografia, 183

Ringraziamenti, 187

Le curatrici, 190



INTRODUZIONE

Nessuna esistenza umana, neppure la più fortunata, sfugge alla sofferenza. Prima o poi, eventi tragici e inevitabili (come la malattia, la vecchiaia e la morte) giungono a funestare la nostra mente con ansie, problemi, paure, speranze e frustrazioni. D'altro canto, anche i piaceri che poi si rivelano inconsistenti finiscono per procurarci amarezza e delusione.

Siamo dunque condannati al dolore? Fortunatamente, no. Esiste una via d'uscita a tutto questo. L'ha scoperta il Buddha e trovarla dipende solo da noi.

Questo libro intende mostrare il sentiero che conduce alla liberazione, all'affrancamento dalla sofferenza attraverso le parole dell'Illuminato, sviluppando nuovi atteggiamenti con cui operare una vera e propria trasformazione nella nostra mente. A partire dalla realizzazione che tutti gli esseri senzienti, non soltanto noi, desiderano smettere di soffrire.

Da qui, possiamo sviluppare un'ulteriore, fondamentale presa di coscienza: la compassione. Grazie a essa, oltre ad aver creato l'armonia mentale per noi stessi, finiamo inevitabilmente per giovare agli altri, diventando fonte di aiuto per il prossimo.

Possano dunque le parole del Buddha essere per il lettore fonte di sollievo, consapevolezza e pace.



INTRODUZIONE

Il Nirvana non è meta remota, ma qualcosa che possiamo esperire nella nostra esistenza ed essere liberi in questa vita.

La vita del Buddha

Siddhartha Gautama, rampollo del clan guerriero degli Shakya, nacque al confine tra l'India e il Nepal nel VI o nel V secolo a.C. (l'8 aprile 566 secondo la tradizione), nel piccolo parco di Lumbini presso la città di Kapilavastu. L'appellativo con cui è universalmente noto, Buddha, è un titolo onorifico: significa "il Risvegliato" (dalla radice sanscrita budh- svegliarsi) e gli fu conferito in virtù del suo conseguimento dell'illuminazione o Bodhi (dalla stessa radice).

Le qualità prodigiose del Buddha furono preannunciate ancora prima del suo stesso concepimento. Sua madre, la regina Mahamaya, vide in sogno un elefante bianco penetrarle nel fianco: un presagio del bambino che stava ricevendo dentro di sé "senza impurità alcuna".

Anche l'oroscopo fatto al piccolo Siddhartha dal vecchio eremita e astrologo Asita dopo la nascita lasciava intendere



INTRODUZIONE

un destino fuori dal comune: gli venne infatti predetto un avvenire da monarca universale o da asceta illuminato che avrebbe potuto vincere la morte stessa. Si tramanda che lo stesso Asita, nell'espore il vaticinio, non poté trattenere le lacrime, nella consapevolezza che, a causa dell'età avanzata, non avrebbe potuto essere testimone dell'insegnamento di un tale maestro.

Una simile vocazione, tuttavia, non incontrò il gradimento del padre di Siddhartha, il re Suddhodana, il quale auspicava per il proprio rampollo un futuro da erede al trono, e non certo da monaco rinunciante. Per favorire un destino più consono ai propri voleri, Suddhodana fece educare il figlio – che pure manifestava evidenti tendenze contemplative – nello sfarzo della corte. In questo ambiente di agi e lussi, all'età di sedici anni, Siddhartha sposò la cugina Yashodhara, dalla quale ebbe un figlio.

Eppure, a dispetto delle intenzioni paterne, le premonizioni di Asita finirono per avere la meglio. Siddhartha aveva infatti ventinove anni quando, in tre escursioni fuori dal palazzo di famiglia, fece altrettanti incontri che cambiarono la sua vita: un vecchio, un malato e un morto. Per la prima volta, il giovane



INTRODUZIONE

principe comprese che tutti i valori e tutte le ricchezze a cui aveva avuto accesso fino a quel momento non erano altro che impermanenti. Un senso di repulsione per lo sfarzo della corte si impadronì allora di lui. Decisivo fu un quarto incontro, con un asceta rinunciante, la cui serenità e soddisfazione indussero Siddhartha a prendere la decisione di abbandonare tutto ciò che aveva, per dedicarsi alla ricerca del superamento della sofferenza che caratterizza inesorabilmente la vita di tutte le persone.

Inizialmente, per raggiungere il fine ultimo della liberazione, si rivolse a due asceti brahmani, Arara Kamala prima e Udraka Ramaputra poi, per seguirne i rispettivi insegnamenti. Ma pur compiendo correttamente i percorsi suggeriti dai due saggi e raggiungendo dunque la meta suprema, Siddhartha rimase insoddisfatto e decise di dedicarsi ad una ricerca autonoma, senza maestri, insieme a cinque discepoli brahmani.

Per sei anni, Siddhartha e i suoi compagni si sottoposero alle più estreme pratiche di rinuncia: si nutrivano soltanto di pochi chicchi di riso e alcune gocce d'acqua al giorno, non si lavavano, né si tagliavano le unghie.

Tuttavia, Siddhartha comprese che la via per la liberazione non passa per la mortificazione totale del corpo. Accettò



INTRODUZIONE

dunque il cibo che gli veniva offerto da Sujata, una giovane del villaggio in cui soggiornava, e fece un bagno nel fiume. Contrariamente a quanto pensavano i suoi compagni, queste non erano manifestazioni di cedimento. Anzi, Siddhartha aveva realizzato che solamente attraverso la meditazione profonda è possibile raggiungere la conoscenza risolutiva del dolore umano. E per operare questa ricerca interiore, è necessario che il corpo sia sano e non allo stremo. È la cosiddetta “Via di Mezzo”, che si tiene lontana dagli opposti estremi del lusso e dell’austerità.

All’età di 35 anni, dopo essersi preparato a lungo con la meditazione, si sedette sotto un albero di *Ficus religiosa*, tutt’oggi presente nella città di Gaya e da allora divenuto celebre come albero della Bodhi (illuminazione), e fece voto di non andarsene finché non si fosse illuminato.

Dopo un’interminabile notte di luna piena, in cui fu sottoposto a prove e tentazioni, si fece chiara in lui la coscienza del processo per cui gli esseri non riescono a sfuggire alla sofferenza e del modo in cui poterli liberare. Così, Siddhartha conseguì l’illuminazione, raggiungendo il nirvana e diventando un buddha pienamente risvegliato.



INTRODUZIONE

Raggiunta l'illuminazione, il Buddha dapprima esitò nel condividerla. Ma mosso dalla compassione verso il prossimo, raggiunse i suoi compagni a Sarnath, nei pressi di Benares. Tenne loro il suo primo discorso di insegnamento e i cinque si illuminarono a loro volta, diventando suoi discepoli. Nacque così l'Ordine buddhista.

Nei quarantacinque anni seguenti, il Buddha si dedicò ad un'attività di predicazione rivolta a chiunque desiderasse ascoltarlo. Persone di ogni casta e ceto aderirono al suo ordine di monaci mendicanti durante le sue peregrinazioni lungo la pianura del Gange: re, condottieri, cortigiane e mercanti. Il Buddha fu anche il primo fondatore di un ordine monastico femminile. Ai devoti laici spettava il compito di provvedere al sostentamento dei monaci e delle monache.

Durante i suoi anni di predicazione, il Buddha tornò più volte nella sua regione natia. La prima volta che fece ritorno a Kapilavastu venne accolto molto freddamente: nessuno aveva mai visto un principe mendicare il proprio sostentamento. Ma una volta giunto a palazzo, ricevette un caloroso benvenuto. Non solo: colpiti dai suoi insegnamenti, si convertirono alla nuova fede molti importanti membri della sua famiglia come il padre



INTRODUZIONE

Suddhodana, la madre Mahamaya, la moglie Yasodhara, il figlio Rahula e il cugino Ananda, che divenne il discepolo prediletto.

Il Buddha era e rimase un essere umano, e come tale morì a ottant'anni, nel 486 a.C. secondo la data tradizionale. Causa della morte fu un'intossicazione alimentare causata da cibo guasto o velenoso offertogli da un fabbro chiamato Cunda, cibo che il Buddha stesso accettò per evitare che ne mangiassero i suoi discepoli. Sentendo approssimarsi la morte, si coricò su un giaciglio nei pressi della città di Kushinagara, in perfetta consapevolezza. Scelse una posizione simbolica, stendendosi sul lato destro del corpo e con la testa orientata verso nord.

Dedicò le sue ultime parole ai monaci, per rammentare loro l'impermanenza di ogni cosa e incoraggiarli a cercare la salvezza. Poi si immerse nella meditazione profonda e, in questo stato, morì conseguendo il nirvana definitivo.

La dottrina del karma

Il nirvana definitivo è cosa di cui si può parlare solo dopo aver preliminarmente introdotto il concetto di karma: un concetto



INTRODUZIONE

che Buddha eredita dalla precedente tradizione indiana. Karma, in ambito non vedico, indica tanto una “azione” quanto gli esiti che derivano da essa e finisce così per designare una dottrina secondo la quale ogni agire umano determina le condizioni future di chi lo compie.

Le interpretazioni sull'applicazione del karma alla vita quotidiana sono molteplici. Secondo alcuni, è un modo per influenzare lo svolgersi degli avvenimenti nelle vite successive. Secondo altri, è il risultato diretto delle azioni buone o malvagie. Altri ancora lo interpretano in modo meno deterministico, ritenendolo una forma di libertà creativa. La reale natura del karma, dunque, è continuamente oggetto di dibattito.

In India ogni aspetto della vita in corso viene fatto risalire al karma accumulato nelle vite precedenti, dal momento che si ritiene che vi siano infinite successive rinascite dopo la morte: questo ciclo è chiamato “samsara”, termine che definisce anche il campo in cui i semi karmici vengono piantati dalle azioni.

Infatti tutte le azioni portano con sé un seme, che può essere buono, malvagio o neutro, i cui effetti possono essere immediati oppure manifestarsi successivamente, in questa vita o nelle seguenti. Necessariamente i semi fruttificheranno: l'azione



INTRODUZIONE

buona maturerà in un frutto buono, quella malvagia in uno malvagio. Ma l'azione, sia essa atto del corpo, della parola o della mente, deve essere guidata dall'intenzione (o almeno così è per la stragrande maggioranza delle scuole buddhiste). Qui si compie la legge del karma, meccanica, impersonale, estranea a logiche di punizione o ricompensa divina: è una legge fisica e di natura che governa tutti gli "esseri senzienti". Tradurre dunque la parola karma con il termine "destino" sarebbe un errore grossolano, anche se a volte nell'uso comune si cade in questo fraintendimento.

L'accumulo di karma positivo o negativo dà luogo a una rinascita sotto forma di animale, demone, antidio o spirito famelico, oppure sotto forma umana o divina.

Questo ciclo infinito di produzione di karma e continue rinascite può essere spezzato solo dalla definitiva rinuncia all'attaccamento e, di conseguenza, dal raggiungimento dell'illuminazione. Dopo l'illuminazione non si produce più karma, ma si consuma quello residuo. È il cosiddetto nirvana "in vita". Al momento della morte, quando il karma è del tutto esaurito, l'illuminato muore e non rinascerà mai più, raggiungendo così il nirvana definitivo.